



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°42

Mardi 12 mai 2020

Boxe « à linge »		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Gagne au moins 1 « combat » dans la journée	Gagne 2 « combats » dans la journée	Gagne 3 « combats » dans la journée



Je pense à éloigner tout ce qui casse !
Je reste modeste dans mes actions.

Préparation :

- Si tu ne sais pas comment jouer, regarde l'article d'hier
- 6 pinces à linge
- 1 chronomètre
- Attache-toi les cheveux
- Veille à ce que l'espace autour de toi soit suffisant



Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

PROPOSEZ VOTRE DEFI PAR MESSAGE A VOTRE ENSEIGNANT (PEUT-ETRE SERA-T-IL RETENU)



OBJECTIF
5

Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF
30

Bouger au moins
30 minutes par jour



OBJECTIF
Équilibre

Prendre au moins
une pause par jour