



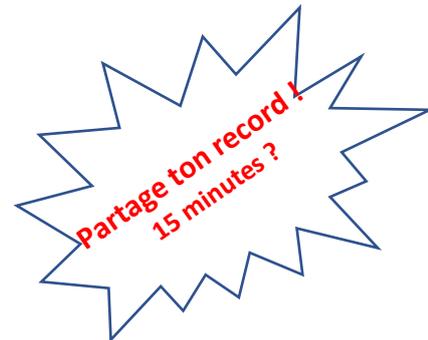
RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N° 41

Lundi 11 mai 2020

Le pont !		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Tenir moins de 1 minute	Tenir entre 1 à 7 minutes	Tenir plus 8 minutes



Préparation :

- Rien de particulier, prépare-toi à gagner ton corps !

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