



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°40

Dimanche 10 mai 2020

Jongle avec ton balai !

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Réaliser moins de 3 jongles	Réaliser 3 à 6 jongles	Réaliser 7 jongles ou plus



Préparation :

- 1 balai
- 1 balle, ou 1 paire de chaussette
- 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