



# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

# N°43

Mercredi 13 mai 2020

Équilibre fessier			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Record
30 secondes les yeux ouverts ou 20 secondes les yeux fermés	1 minute les yeux ouverts ou 30 secondes les yeux fermés	1 minute 30 les yeux ouverts ou 45 secondes les yeux fermés	Reste le plus longtemps possible en 1 fois



### Préparation :

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

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !



**PROPOSE TON DEFI A TON PROFESSEUR !!**



**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