



# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

# N° 44

Jeudi 14 mai 2020

Pétanque Morpion			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Record
Gagne au moins 2 parties dans la journée	Gagne 4 parties dans la journée	Gagne 6 parties dans la journée	Combien de parties gagnées consécutivement ?



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



## Préparation :

- 5 paires de chaussettes d'une couleur
- 5 paires de chaussettes d'une autre couleur
- Si vous avez du carrelage, facile il suffit de prendre 9 carreaux pour former un quadrillage
- Sinon délimiter l'espace pour former 9 cases
- Veille à ce que l'espace autour de toi soit suffisant

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