



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°47

Dimanche 17 mai 2020

La date de naissance de : ta maman			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Record
Tu l'as réalisé 1 fois	Tu l'as réalisé 2 fois	Tu l'as réalisé 3 fois	Combien de fois l'as-tu réalisé ?



Tu ne connais pas la date de naissance de : **ta maman** ? C'est le moment la demander !

Image supertrainers

Préparation :

- Veille à ce que l'espace autour de toi soit suffisant

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

Partage ton record !

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