



RELEVEZ LE DÉFI

N°46

Samedi 16 mai 2020

N'hésitez pas à défier votre famille !!

La phrase en alphabet : « **Allez la France.** »

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 ?

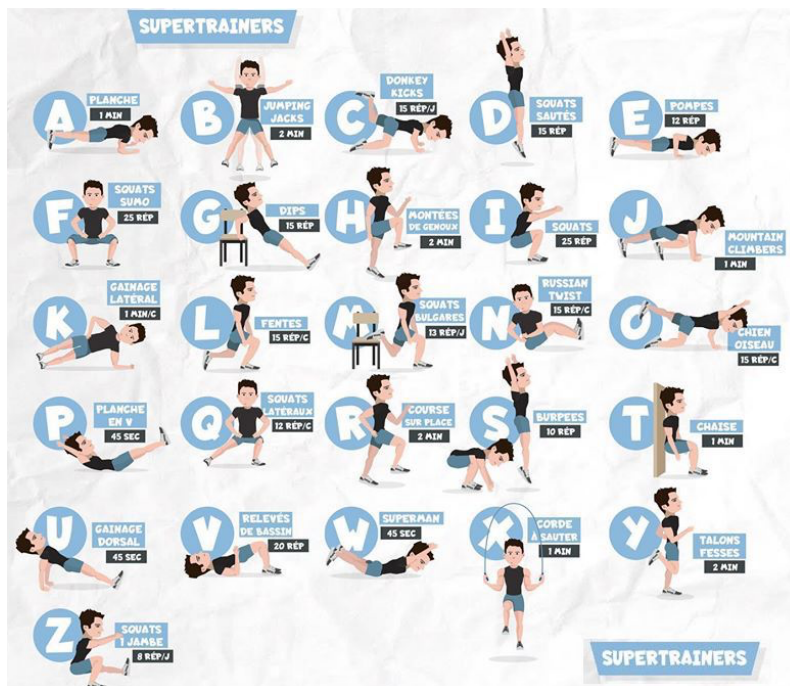


Image supertrainers

Tu dois donc réaliser : **A** puis **l** puis **l** puis **e** puis **z** puis **LA** puis **France**.

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