



# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

# N°50

Mercrèdi 20 mai 2020

L'otarie : garde en équilibre le ballon sur ta tête		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Tenir moins de 4 secondes	Tenir entre 4 et 10 secondes	Tenir plus de 10 secondes



### Préparation :

- 1 ballon ou une balle
- 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