



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N° 49

Mardi 19 mai 2020

Curling			
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
- Un rond découpé d'une feuille : ce sera la cible
- Privilégier un couloir pour la longueur (en ligne droite)
- 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