



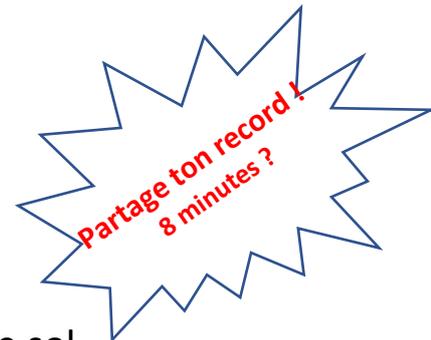
RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°48

Lundi 18 mai 2020

L'Arc		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Tenir moins de 30 secondes	Tenir 30 secondes à 2 minutes	Tenir plus de 2 minutes



Préparation :

- Soulève tes cuisses, elles ne doivent pas toucher le sol (La photo est non contractuelle ^^)
- Rien de particulier, prépare-toi à gagner ton corps !

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