



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°51

Jeudi 21 mai 2020

La tour infernale			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Record
La hauteur de la tour ne dépasse pas tes épaules	La hauteur de la tour se situe entre tes épaules et la hauteur lorsque tu as les bras en l'air	La tour est plus haute que lorsque tu as les bras en l'air	A combien de centimètres es-tu de ton plafond ?



Je pense à éloigner tout ce qui casse !
Je reste modeste dans mes actions.

Préparation :

- Tu disposes de 2 minutes pour composer une tour avec tous les objets à ta portée.
- 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