





RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à le faire en famille !!

N°52

Vendredi 22 mai 2020

L'ascension étape n°1	
Gravir le plus haut monument possible virtuellement	
Va visiter le Corcovado	Puis, fais un tour en Italie
 <p>RIO DE JANEIRO - BRÉSIL</p> <p>Corcovado 220 marches</p>	 <p>FLORENCE - ITALIE</p> <p>Palazzo Vecchio 223 marches</p>



Tu dois commencer ton ascension doucement. Ne cherche pas forcément à gravir ces monuments en une fois. N'hésite pas à faire des pauses pour boire ou prendre des photos.

**Partage ton record !
Quel monument as-tu atteint ?**

Préparation :

- Tu dois trouver chez toi des marches d'escalier, un marche pied ou quelque chose sur lequel tu puisses monter (stable et d'une hauteur d'environ 20cm).
- Veille à ce que l'espace autour de toi soit suffisant

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