





# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à le faire en famille !!

# N°54

Dimanche 24 mai 2020

L'ascension étape n°2	
Gravir le plus haut monument possible virtuellement	
Va visiter le Dôme de Milan	Puis, va en République Tchèque
 <p><b>MILAN - ITALIE</b></p> <p><b>Dôme de Milan</b></p> <p>251 marches</p>	 <p><b>PRAGUE - RÉP. TCHÈQUE</b></p> <p><b>Cathédrale de Prague</b></p> <p>287 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.



### 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