



# RELEVEZ LE DÉFI

# N°67

Samedi 6 juin 2020

N'hésitez pas à défier votre famille !!

La phrase en alphabet : « <b>L'Association Sportive, une famille.</b> »			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Record
Tu l'as réalisé 1 fois	Tu l'as réalisé 2 fois	Tu l'as réalisé 3 fois	Combien de fois l'as-tu réalisé ?



Image supertrainers

Tu dois donc réaliser : **L'** puis **A** puis **S** puis **S** puis **O** puis **C** puis **IATION** puis **sportive**, puis **une** puis **famille**.

### Préparation :

- 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