



RELEVEZ LE DÉFI

N°53

Samedi 23 mai 2020

N'hésitez pas à défier votre famille !!

La phrase en alphabet : « Ensemble nous vaincrons. »			
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 : **E** puis **N** puis **S** puis **E** puis **M** puis **B** puis **L** puis **E** puis nous puis vaincrons.

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