





RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à le faire en famille !!

N°64

Mercredi 3 juin 2020

L'ascension étape n°6	
Gravir le plus haut monument possible virtuellement	
Va visiter Big Ben	Puis, va en Italie
 <p>BOLOGNE - ITALIE</p> <p>Tour Asinelli 498 marches</p>	 <p>CITÉ DU VATICAN - VATICAN</p> <p>Basilique St. Pierre 551 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