





# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à le faire en famille !!

# N°59

Vendredi 29 mai 2020

L'ascension étape n°4	
Gravir le plus haut monument possible virtuellement	
Va visiter la Sagrada Familia	Puis, va aux Etats-Unis
 <p><b>BARCELONE - ESPAGNE</b></p> <p><b>Sagrada Familia</b> 360 marches</p>	 <p><b>NEW YORK - ÉTATS-UNIS</b></p> <p><b>Statue de la Liberté</b> 377 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