



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>BARCELONE - ESPAGNE</p> <p>Sagrada Familia 360 marches</p> |  <p>NEW YORK - ÉTATS-UNIS</p> <p>Statue de la Liberté 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.

Partage ton record !
Quel monument as-tu atteints ?

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