



RELEVEZ LE DÉFI

N°60

Samedi 30 mai 2020

N'hésitez pas à défier votre famille !!

La phrase en alphabet : « Aujourd'hui, je profite du soleil. »			
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 : **A** puis **U** puis **J** puis **O** puis **U** puis **R** puis **D** puis **'HUI** puis **je** puis **profite du soleil.**

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