



# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à le faire en famille !!

# N°68

*Dimanche 7 juin 2020*

L'ascension étape n°8

Gravir le plus haut monument possible virtuellement

Un seul monument suffira, on reste en France



PARIS - FRANCE

## Tour Montparnasse

1306 marches



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 !  
Tu l'as réussi en 1 fois ?*

### 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