



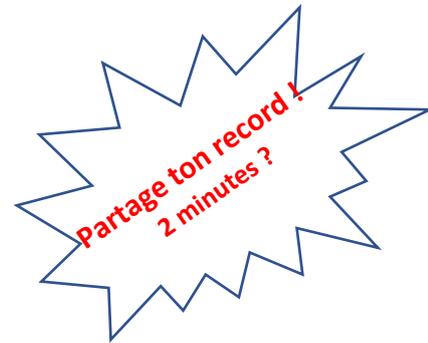
# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

# N°62

Lundi 1<sup>er</sup> juin 2020

Équilibre pointe de pied			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Record
Tenir 20 à 30 secondes	Tenir 30 à 49 secondes	Tenir plus de 50 secondes	Combien de temps as-tu réalisé ?



### Préparation :

- Rien de particulier, prépare-toi à gagner ton corps !

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

**PROPOSEZ VOTRE DEFI PAR MESSAGE A VOTRE ENSEIGNANT (PEUT-ETRE SERA-T-IL RETENU)**



**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