



# RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

# N°65

Jeudi 4 juin 2020

Se relever sans se retourner, ni se servir des mains			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Record
Réussi une fois, coup de chance !	Réussi 2 à 3 fois, j'y arrive quand même	Réussi plus de 3 fois, je maîtrise !	Combien de fois as-tu réussi ?



### Préparation :

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

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

**Bravo à Robin pour ce défi !! Vous avez un défi à proposer ?**



**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