

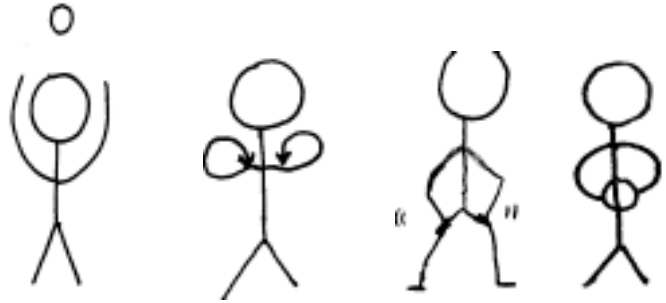
# Tes défis pendant le mois d'AVRIL



**Jouer dehors pendant  
AU MOINS 15 minutes  
À part la récréation !**



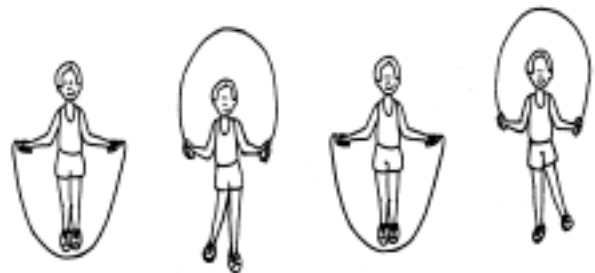
**Lance - tape les épaules –  
tape les cuisses- attrape**  
10 fois, 3 séries



**Écart de côté-avant**  
20 sauts, 2 séries



**Sauts à la corde à danser**  
40 sauts réussis



**Sauts de lapin**  
10 sauts, 2 séries



## Question du mois

Ton défi préféré :

---

Qu'est-ce qui te donne envie de  
le faire ?

---

---