

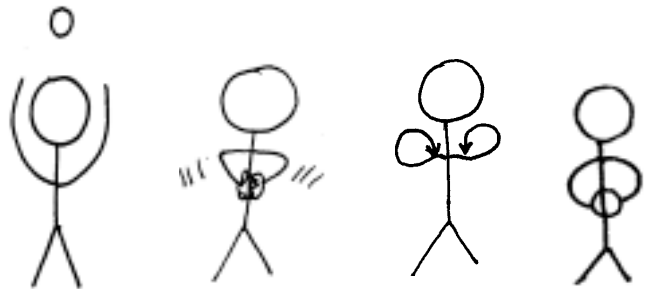
Tes défis pendant le mois d'AVRIL



**Jouer dehors pendant
AU MOINS 20 minutes
À part la récréation !**



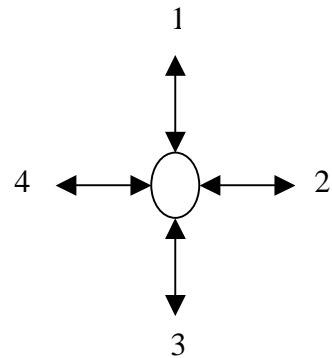
**Lance - tape dans les mains –
tape sur les épaules- attrape**
20 fois, 2 séries



**Flexion-extension des bras au mur,
pieds au sol, au moins à la
longueur des bras**
15 fois – 2 séries



Le cadran-sauteur
12 fois retour au centre - 2 séries



La levée du bassin
10 fois, 3 séries



Question du mois

Ton défi préféré :

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