

# Tes défis pendant le mois de DÉCEMBRE



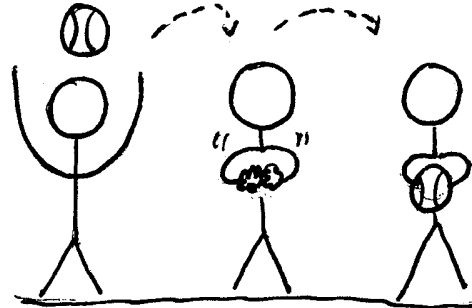
**Jouer dehors pendant au moins 15 minutes**

- Marcher...
- Courir...
- Faire un jeu de ballons...
- Faire un sport extérieur...
- Jouer dans la neige...

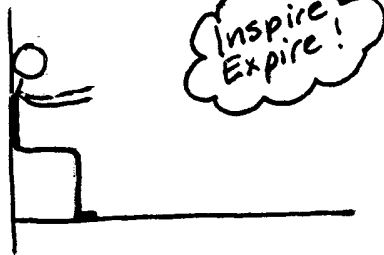
À part la récréation, bien sûr!



**Lance –tape –attrape avec un objet (20 fois, en répétant 3 séries)**



**Faire la chaise sur un mur (maintenir 10 secondes et refaire 3 fois)**



**Faire de la bicyclette couché sur le dos (pendant au moins 30 secondes, en répétant 3 fois l'exercice).**



**Faire des sauts en levant une jambe et en tapant les mains sous la cuisse (20 fois, 2 séries)**



**Consigne de sécurité :**

Toujours réaliser les défis quand tu te sens bien.

Arrêter l'exercice quand tu sens un malaise ou que tu deviens trop fatigué(e)...