

# Tes défis pendant le mois de DÉCEMBRE



Faire une activité physique à l'extérieur pendant au moins 20 minutes



Jonglerie  
Lance-lance en croisé  
tape, attrape-attrape  
(15 fois réussis, 3 séries)



Kick-boxing  
Coup de pied à droite, à gauche, à droite...



Le tour du monde  
3 tours (avec arrêt entre les tours)



Un défi à ton choix :  
écrire dans le nuage ce que tu as fait  
comme défi cette journée-là

Exemples : danse, gymnastique,  
hockey, basket , kin-ball, marche,  
natation, karaté...  
Autres idées?!

## Question du mois

Qu'est-ce que tu aimes  
lorsque tu réalises tes défis?

---

---