

Tes défis pendant le mois de FÉVRIER



**Jouer dehors pendant au moins
15 minutes**

- Patiner
- Skier
- Glisser
- Jouer dans la neige
- Faire de la raquette
- Faire un igloo
- ...



À part la récréation !



**Lance- tape 2 fois- attrape
(10 fois, 2 séries)**



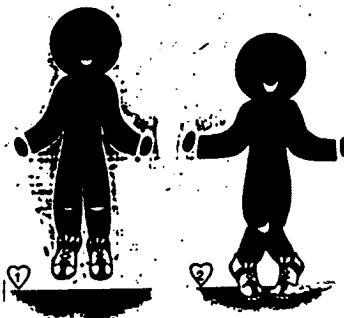
Tape 2 fois



**Jogging sur place
30 secondes – 2 fois**



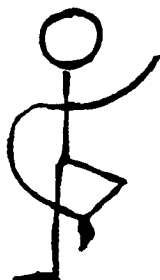
**Faire des sauts en X et écoute ton cœur
20 fois – 2 séries**



Le « aki-main » (10 fois, 2 séries)



La main gauche
touche le pied droit



La main droite touche
le pied gauche

Consigne de sécurité

N'oublie pas de
prendre quelques
secondes de repos
entre tes séries...