

Tes défis pendant le mois de FÉVRIER



Jouer dehors pendant 20 minutes



UN DÉFI LIBRE DE MANIPULATION

Décris-le ou dessine-le



**Élévation du tronc, main aux oreilles
Couché sur le ventre**

Ne pas trop courber le dos



Ramper sous la chaise, s'asseoir, ramper à nouveau, s'asseoir...

10 à 15 fois



**Assis sur les fesses, les pieds levés,
rotation sur place
5 tours à droite, 5 tours à gauche
2 séries**



Quel défi préfères-tu?

