

# Tes défis pendant le mois de FÉVRIER



**Faire une activité physique pendant au moins 20 minutes**



## Jonglerie

Lance-lance 2 objets, tape dans les mains, attrape-attrape  
25 fois réussis  
2 séries



## Enchaînement de boxe

Ballon-poire (10 sec.) –  
Esquive de côté (10 sec.)-  
Décharge de poings 10 sec.  
**3 séries**

**VOIR LA DÉMONSTRATION EN GYMNASSE**



## Sauts groupés

Mains avec paumes vers le bas, à la hauteur de la taille, genoux touchent mains en alterné  
10 fois, 2 séries



## Un défi à ton choix :

écrire dans le nuage ce que tu as fait comme défi cette journée-là

Exemples :

## Question du mois

Quelles activités physiques aimes-tu pratiquer dehors?

---

---