

# Tes défis pendant le mois de JANVIER



**Jouer dehors pendant au moins 15 minutes**

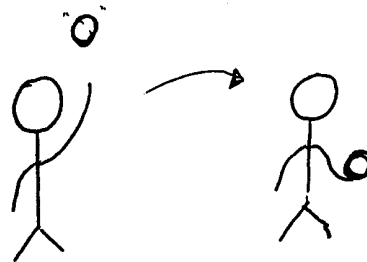
- Marcher...
- Courir...
- Faire un sport extérieur...
- Jouer dans la neige...



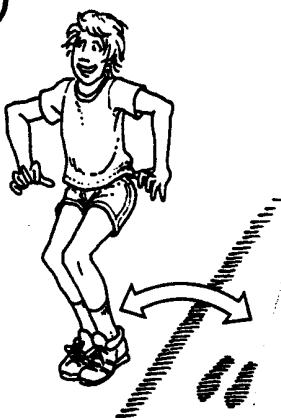
À part la récréation, bien sûr!



**Lancer et attraper un objet  
20 fois pour chaque main**



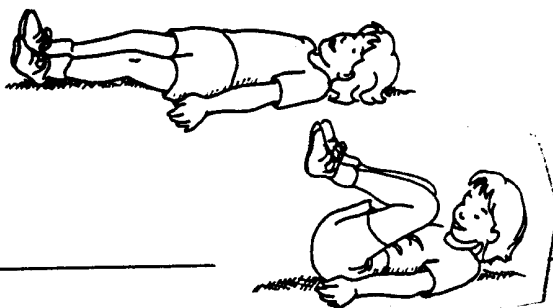
**Faire des sauts de skieur  
10 fois – 3 séries**



**Monter et descendre une marche  
d'escalier  
20 fois – 2 séries**



**Roule et déroule ta boule !  
10 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)...