

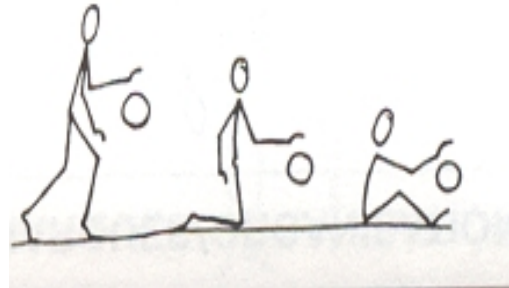
# Tes défis pendant le mois de JANVIER



**Jouer dehors pendant 20 minutes**



**Dribble debout, à genoux et assis  
4 séries réussis**



**Poussées brachiales  
10 fois, 2 séries**



**Sauts à la corde ou jogging  
pendant au moins 2 minutes**



**Défi libre**

Que ressens-tu en faisant ces défis? (sensations physiques, bien-être, chaleur, dégoûtissement...)