

## Tes défis pendant le mois de JUIN



**Bicyclette pendant au moins  
20 minutes**



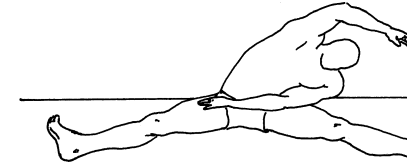
**Exercices de souplesse**



Maintenir 10  
secondes



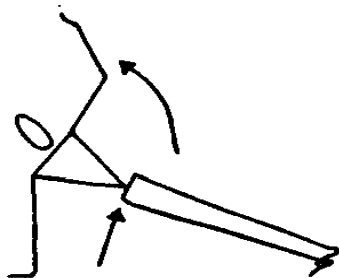
Maintenir 10  
secondes



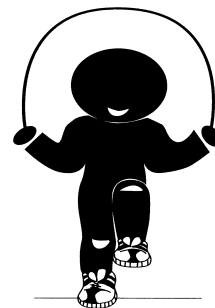
De chaque côté... ! 10 sec.



**Le triangle : position sur une  
main, 10 sec.- 2 fois chaque main**



**Corde à danser : Le pas de course  
30 sauts réussis**



**LE PAS DE COURSE :**  
Faites un pas de course.  
Enjambez la corde du  
pied gauche, puis du  
pied droit. Alternez le jeu  
de pieds à chaque saut,  
en augmentant le  
rythme.

**ATTENTION!**  
Pour faciliter l'apprentis-  
sage d'un nouveau truc,  
pratiquez le mouvement  
sans la corde.



**Un défi à ton  
choix !  
Minimum 20  
minutes !**

**Écrire ce que  
tu as fait dans  
ton calendrier.**

**Bons défis !**