

Tes défis pendant le mois de MAI



**Bicyclette dehors
20 minutes continu**



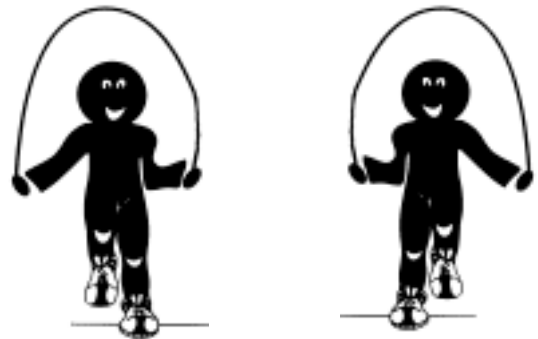
**Le aki-pied : laisser tomber un ballon
(ou un aki) sur l'intérieur du pied et
attraper : 30 fois réussis**



**Le tour du monde : assis, faire
tourner un objet autour des
jambes : 10 tours, 3 séries**



**Corde à danser du boxeur (gauche-
gauche, droite-droite)
20 sauts, 3 séries**



**Un défi à ton choix :
écrire dans le nuage ce que tu as fait
comme défi cette journée-là**

Exemples : patin à roues alignées,
jogging, hockey sur gazon, soccer,
basket ,kin-ball, "push-up", marche,
natation, karaté... autres idées?!

Question du mois

Quel est ton truc pour penser à
faire tes défis à chaque semaine?
