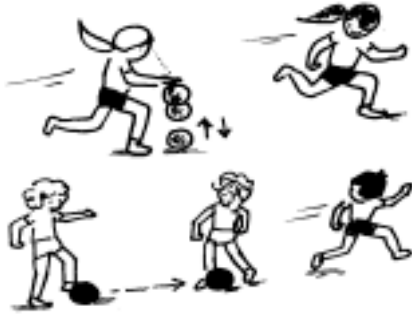


# Tes défis pendant le mois de MAI



Faire une activité physique à l'extérieur pendant au moins **30** minutes

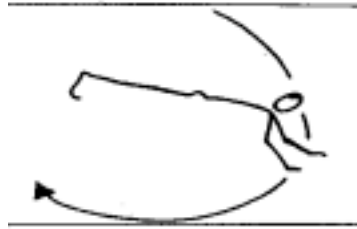


**Aki**

Se fixer un défi que je peux réussir et le dépasser pendant le mois



En position de flexion sur les bras, décrire avec les bras un cercle autour des pieds OU décrire avec les pieds un cercle autour des bras (au moins 2 cercles)



En sautant sur place :

- 1) main droite sur pied gauche en avant
- 2) main gauche sur pied droit en avant
- 3) main droite sur pied gauche en arrière
- 4) main gauche sur pied droit en arrière

Pendant au moins 1 minute



**DÉFI LIBRE À TON CHOIX :**  
Un exercice musculaire que tu as fait

**Question du mois**

As-tu fait un sport en particulier pour le mois de l'éducation physique?

---

---