

# Tes défis pendant le mois de MARS

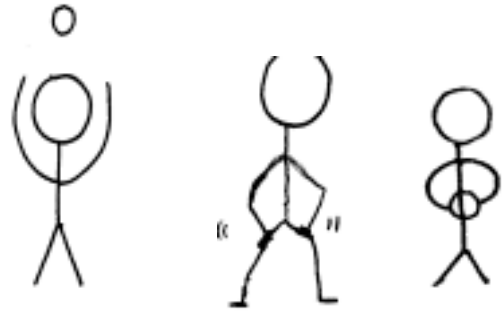


**Jouer dehors pendant  
AU MOINS 15 minutes**  
À part la récréation !

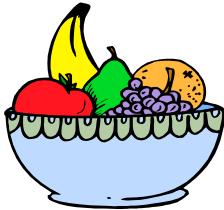
- Patiner
- Skier
- Faire un fort
- Glisser
- ...



**Lance - tape les cuisses - attrape**  
(20 fois, 2 séries)



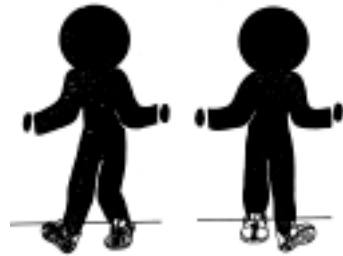
**Manger un fruit ou un légume**



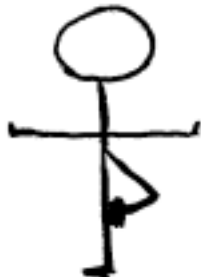
Dessine ou écris ce  
que tu aimes manger



**Sauts talon-talon**  
20 fois – 2 séries



**La cigogne (10 secondes, 3 fois)**



## Conseil du mois

Bien respirer quand  
tu fais tes exercices.

Dans ta vie de tous  
les jours, inspires-tu  
en gonflant ton  
ventre ?