

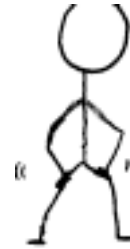
## Tes défis pendant le mois de MARS



**Jouer dehors pendant  
20 minutes**



**Lance -tape dans les mains, tape sur les  
cuisses et attrape  
30 fois réussis**



**La chaise au mur  
20 secondes, 2 séries**



**Tape mains-cuisses (20 fois, 2 séries)**



**Les jambes en Z  
20 fois, 2 séries**



Quel défi aimerais-tu faire dans  
le prochain mois?