

Tes défis pendant le mois de NOVEMBRE



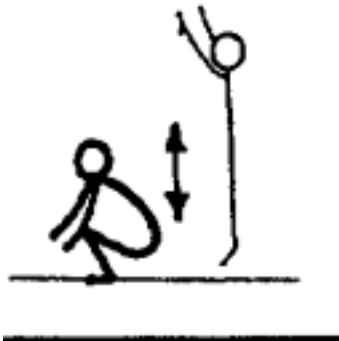
**Jouer dehors
pendant 20 minutes**



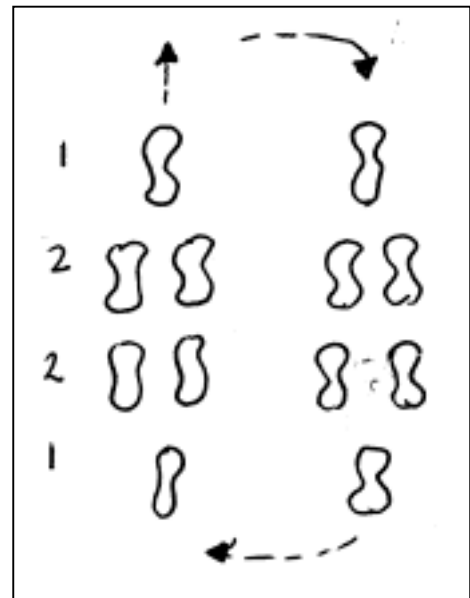
**Lance au-dessus de la tête et attrape
(10 fois, 3 séries)**



**Accroupi-extension
(10 fois)**



**Sauts prolongés de marelle
1, 2, 2, 1 – 1, 2, 2, 1
(5 séries)**



**Se tenir sur 3 appuis
en position faciale
(5 à 10 secondes,
2 fois pour chaque jambe)**

