

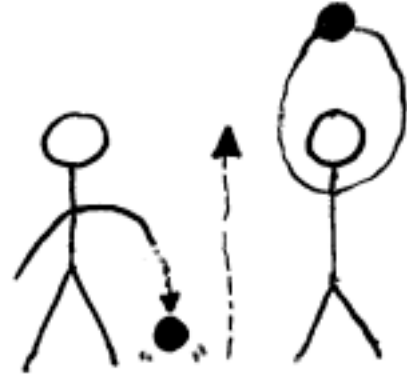
Tes défis pendant le mois d'OCTOBRE



**Jouer dehors
pendant 20 minutes**



**Faire bondir un objet et
attraper au-dessus de la tête
(3 séries de 10)**



**Sauts de cloche : avant-arrière à 2 pieds
(20 sauts pour chaque jambe)**



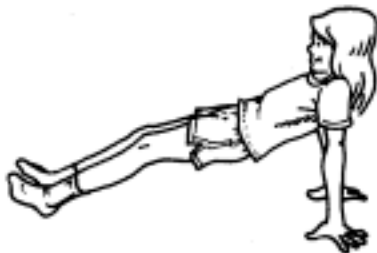
Une jambe
balance vers
l'avant, et l'autre
en arrière ensuite
Ding, dong...



**Sauts de marelle
1-1-2 / 1-1-2
(10 fois)**



**Posture dorsale
(10 secondes, 2 fois)**



Question du mois

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