

# Tes défis pendant le mois d'OCTOBRE



Faire une activité physique à l'extérieur pendant au moins 20 min.



**AKI : Le plus de contacts sans toucher au sol**

écrire le nombre de contacts dans ton calendrier...



Mouvements de Kick Boxing  
Avant – de côté  
Au moins 20 fois, 3 séries



**Jogging 5 minutes et +**



Un défi à ton choix :  
écrire dans le nuage ce que tu as fait  
comme défi cette journée-là

Exemples : patin à roues alignées, jogging, hockey sur gazon, soccer, basket, kin-ball, "push-up", marche, natation, karaté... autres idées?!

**Question du mois**

Quel est ton défi préféré?  
Pourquoi?

---

---