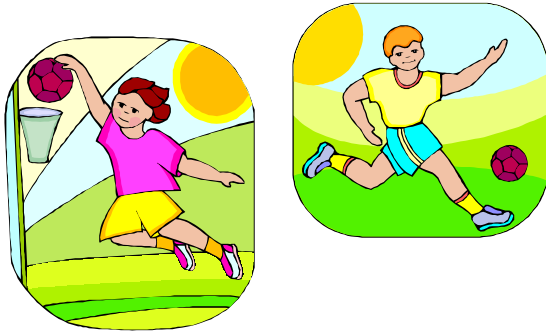


Tes défis pendant le mois de SEPTEMBRE



**Jouer dehors
pendant 20 minutes**



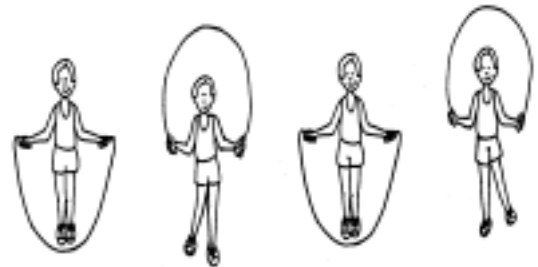
**Lance d'une main
attrape de l'autre main
(30 fois réussis)**



**Redressements-assis, mains qui glissent
sur les cuisses jusqu'aux genoux
(10 fois, 2 séries)**



**Sauts à la corde
(40 fois avant, 40 fois arrière)**



**Position faciale
bras et jambes tendus
(20 secondes, 2 fois)**



Question du mois

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