

Tes défis pendant le mois de SEPTEMBRE



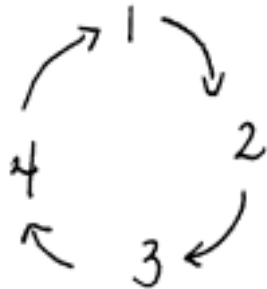
Faire une activité physique à l'extérieur pendant au moins 20 minutes



Le aki
1 contact – attrape
2 contacts – attrape..
jusqu'à ? _____



Le cadran de Pierre-Michel!
20 sauts. 2 séries (1-2-3-4...)



Sauts à la corde
50 sauts réussis - libre



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 truc pour penser à faire tes défis à chaque semaine?
