







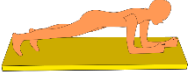




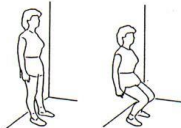




Les 10 défis actifs

Bonjour les élèves! Voici 16 défis suggérés pour les élèves de la 3^e à la 5^e année. Qui peut en accomplir 10 ou plus? Amusez-vous!

<p>1.</p> <p>Défi du lancer de la balle de tennis avec un burpee</p> 	<p>2.</p> <p>2km à la marche ou à la course</p> 	<p>3.</p> <p>Choisis une cible, fait la tomber</p> 	<p>4.</p> <p>25 pompes dans une journée</p> 
<p>5.</p> <p>Peux-tu jongler? (Conseil : essaie avec des sacs de plastiques)</p> 	<p>6.</p> <p>50 squats dans une journée</p> 	<p>7.</p> <p>Yoga à la maison ou danse / Zumba (15 minutes ou plus)</p> 	<p>8.</p> <p>KOBE Réussis 10 paniers consécutifs dans la cible</p> 
<p>9.</p> <p>La planche 60 secondes</p> 	<p>10.</p> <p>Accomplis un entraînement YouTube (15 minutes ou plus)</p> 	<p>11.</p> <p>Équilibre sur un pied pendant 60 secondes (Défi : yeux fermés)</p> 	<p>12.</p> <p>Le défi d'appui sur les mains contre le mur. Mets un T-shirt (ATTENTION!)</p> 
<p>13.</p> <p>Lance une casquette sur ta tête (défi : lance avec ton pied)</p> 	<p>14.</p> <p>La chaise 60 secondes</p> 	<p>15.</p> <p>25 redressements assis dans une journée</p> 	<p>16.</p> <p>Vélo / planche à roulettes / patins à roulettes 30 minutes ou plus</p> 

YouTube <https://www.youtube.com/playlist?list=PL7d0AcXGCS8KsOnzsFG3yc8KbARZah94F>

YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=Etw7nUjqDiQ>