



### Activités physiques avec un dé

Chaque nombre sur le dé correspond à un défi précis. Vous pouvez brasser le dé 15-20 fois pour atteindre le maximum de plaisir. Je vous souhaite un bon entraînement avec votre famille.

Nombres	Défi correspondant
1	10 pompes
2	10 redressements assis
3	10 sauts de ciseaux
4	10 squats
5	10 sec de course sur place
6	10 sauts de lapin « burpees »

