



RELEVEZ LE DÉFI

N° 10

Réaliser le maximum de jongles au pied avec une paire de chaussettes, en 1 minute !		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
-50 jongles	De 50 à 80 jongles	Etablissez votre propre record et partagez le !



Si la paire tombe au sol, reprends de là où tu en étais !!

Vous n'êtes pas ZIDANE !! Mais une graine de champion !! Ne faites pas cet exercice proche d'un escalier, d'une fenêtre ou d'un meuble !!



OBJECTIF 5



OBJECTIF 30



OBJECTIF Équilibre



OBJECTIF 5 Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30 Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF Équilibre Prendre au moins une pause par jour