

IL EST TEMPS DE FAIRE UNE PAUSE!!!

Oui toi qui est confiné seul ou avec des frères et soeurs!!

Pour que tu restes en forme et de bonne humeur, tu dois prendre une pause!

Quelle pause me demanderas tu?? Pause de français, de maths et autres matières mais surtout pause d'écran!!

C'est pour ça qu'on te propose de relever les défis suivants qui sont amusants, parfois sportifs

1.

Avant de commencer un défi, tu dois prévenir un adulte.

2.

Tu dois également avoir une tenue adaptée!!
Le 2ème défi t'aidera à la choisir.

3.

Essaye de réaliser au moins 3 défis par jour et note tes résultats pour voir tes progrès!

4.

Pour plus de fun, mets au défi ta famille ou tes amis en partageant tes résultats avec eux.



RELÈVE LE DÉFI

N° 01

Date :

Enfiler et enlever complètement un t-shirt le plus de fois possible en une minute		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5 fois	10 fois	15 fois

Utilisez de préférence un vieux t-shirt ample qui ne risque rien au niveau des coutures... (Le temps gagné dans les vestiaires sera non négligeable)

ASTUCE!!

Mettez sous votre T-shirt un débardeur ou une brassière pour être plus à l'aise!




OBJECTIF 5



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



OBJECTIF 30



OBJECTIF 30 | Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF Équilibre



OBJECTIF Équilibre | Prendre au moins une pause par jour



RELÈVE LE DÉFI

N° 02

Date :

Classe toutes les images ci dessous dans le tableau en fonction qu'elles soient ou non adaptées pour faire de l'EPS (attention aux pièges!!)



Numéros des tenues adaptées pour les cours d'EPS	Numéros des tenues non adaptées pour les cours d'EPS



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



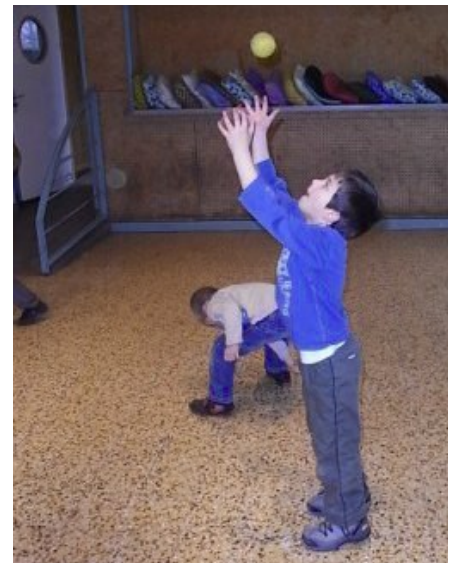
RELÈVE LE DÉFI

N ° 03

Date :

Lancers consécutifs au plafond rattrapés		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5	15	30

Si vous n'avez pas de balles de tennis à disposition, l'utilisation d'une paire de chaussette en boule est recevable. Si la balle tombe au sol, le compteur tombe à zéro.




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