

# AU DÉFI!!



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

- RÉALISEZ UN PETIT PARCOURS

avec les moyens du bord !

Voici quelques idées →

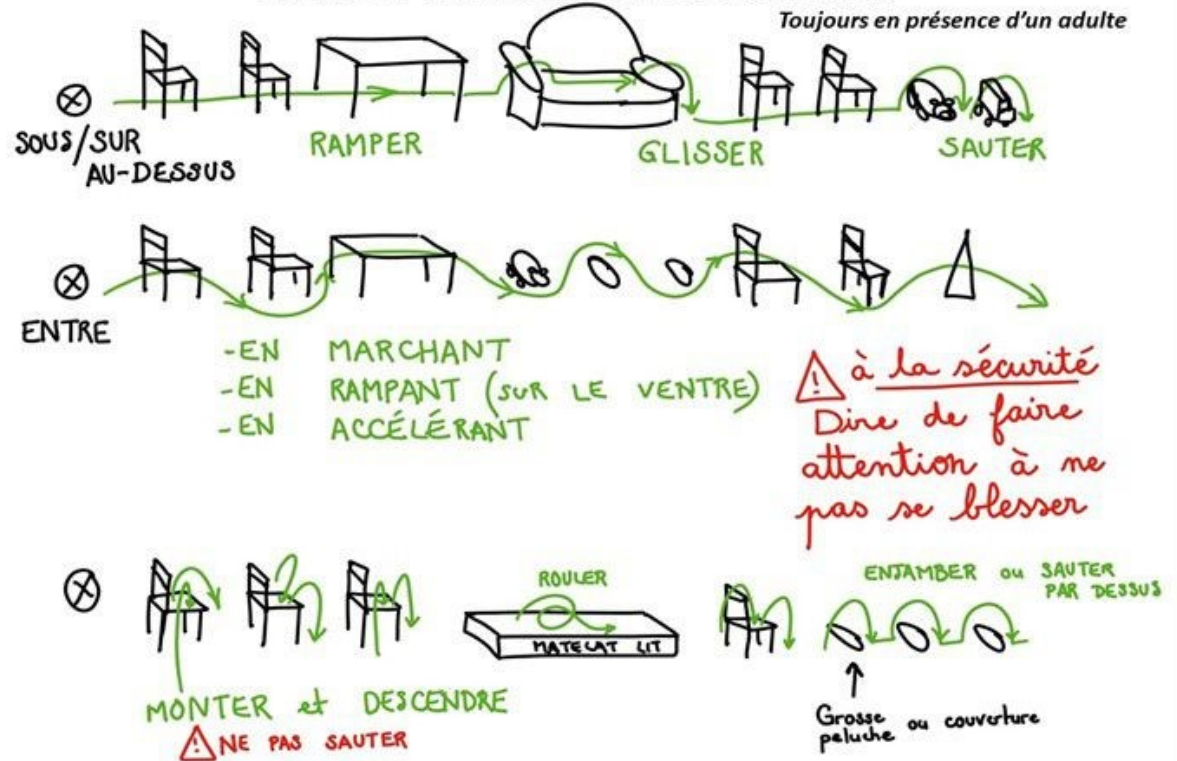
Faites le parcours puis refaites-le sur le dos, avec un objet dans les mains, ...

**ATTENTION : ne vous mettez pas en danger !**

- DANSEZ par exemple !

### IDÉES DE PARCOURS EN APPARTEMENT

Toujours en présence d'un adulte



✉ Envoie-moi la photo du parcours ou de toi sous une chaise ou de ton dessin du parcours ou une vidéo par mail !