



RELÈVE LE DÉFI

N° 05

Date : Mardi 18 avril

Equilibre sur une seule jambe immobile avec les YEUX OUVERTS

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
15 secondes	30 secondes	+ de 40 secondes
Equilibre sur une seule jambe immobile avec les YEUX FERMÉS		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
10 secondes	20 secondes	+ de 30 secondes

N'oubliez pas de changer de pied!!



Ce défi est plus sympa à faire à 2!!  
Tu peux imposer la position de ton adversaire et assurer sa sécurité quand il a les yeux fermés



RELÈVE LE DÉFI

N° 06

Date : Jeudi 20 avril

Chamboule tout en 3 lancers

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1 mètre	2 mètres	3 mètres

Matériel requis : -10 gobelets en plastique ou en carton que je peux décorer!  
-1 paire de chaussettes en boule  
-1 table ou un support plat et stable



Attention!!  
Je pense à éloigner tout ce qui se casse!  
Je me concentre et fais bien attention à bien viser!



RELÈVE LE DÉFI

N° 07

Date : Vendredi 21 avril

Réaliser le maximum de jongles au pied avec une paire de chaussettes en boule, en 1 minute !

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
30	Entre 40 et 60	+ de 60

Si la boule tombe au sol, tu ne repars pas de zéro, tu reprends où tu en étais!



Attention!!!  
Ne faites pas ce défi près d'un escalier ou de meubles!