**Les 10 défis actifs**

Bonjour les élèves! Voici 16 défis suggérés pour les élèves de la 3e à la 5e année. Qui peut en accomplir 10 ou plus? Amusez-vous!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Défi du lancer de la balle de tennis avec un burpee Tennis ball vector image | 2.2km à la marche ou à la courseRunning,woman,fitness,practicing,sweat - free image from needpix.com | 3.Choisis une cible, fait la tomber | 4.25 pompes dans une journéePress-Up Push-Up Press Up Push - Free image on Pixabay |
| 5.Peux-tu jongler?(Conseil : essais avec des sacs de plastiques)Man Juggling Balls Free Stock Photo - Public Domain Pictures | 6.50 squats dans une journée | 7.Yoga à la maison ou danse / Zumba(15 minutes ou plus)Black yoga pose | Free SVG | 8.KOBERéussis 10 paniers consécutifs dans la cibleC:\Users\patrick.allard\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\34D050CE.tmp |
| 9.La planche 60 secondes | 10.Accomplis un entrainement YouTube(15 minutes ou plus) | 11.Équilibre sur un pied pendant 60 secondes(Défi : yeux fermés)Static Balance - Ashley Johnston AEP - Vision Exercise Physiology | 12.Le défi d’appui sur les mains contre le mur. Mets un T-shirt (ATTENTION!)Silhouette, Upside Down, Handstand, Balance, Fitness |
| 13.Lance une casquette sur ta tête (défi : lance avec ton pied)White baseball cap vector image | Public domain vectors | 14.La chaise 60 secondeshttps://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRwWR-4-f3FDhdUvNvKD1a-PsjjrEdKXheOaVD9BCDMvt6ZbayN | 15.25 redressements assis dans une journéeC:\Users\patrick.allard\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\D476D69D.tmp | 16.Vélo / planche à roulettes / patins à roulettes 30 minutes ou plusCyclist,bicycle,bike,racing bike,man - free image from needpix.com |

YouTube <https://www.youtube.com/playlist?list=PL7d0AcXGCS8KsOnzsFG3yc8KbARZah94F>

 YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=Etw7nUjqDiQ>