**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 course  Running,woman,fitness,practicing,sweat - free image from needpix.com | 3.  Choisis une cible, fait la tomber | 4.  25 pompes dans une journée  Press-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.  KOBE  Réussis 10 paniers consécutifs dans la cible  C:\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 secondes  https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRwWR-4-f3FDhdUvNvKD1a-PsjjrEdKXheOaVD9BCDMvt6ZbayN | 15.  25 redressements assis dans une journée  C:\Users\patrick.allard\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\D476D69D.tmp | 16.  Vélo / planche à roulettes / patins à roulettes 30 minutes ou plus  Cyclist,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>