

## Activités physiques avec un dé



Chaque nombre sur le dé correspond à un défi précis. Vous pouvez brasser le dé 15-20 fois pour atteindre le maximum de plaisir. On vous souhaite un bon entrainement avec votre famille.

Nombres	Défi correspondant
<b>1</b>	10 pompes
<b>2</b>	10 redressements assis
<b>3</b>	10 sauts de ciseaux
<b>4</b>	10 squats
<b>5</b>	10 sec de course sur place
<b>6</b>	10 sauts de lapin « burpees »

