

Les Défis de Vinciane et Jehanne

Défi 1: Arbres de Paix

Essaie de trouver un arbre, une plante, une fleur, ... un endroit dans la nature où tu te sens bien. Prends le temps d'y rester 6 respirations... Et puis si tu le désires, envoie-nous une photo ou un dessin de ce moment- là.

Défi 2 : Statues sportives

Réalise 10 statues représentant un sport... Maintiens chaque statue 10 secondes.

Défi 3 : Remplisseur d'eau

Aujourd'hui par tes paroles ou tes actions, tu vas remplir le seau de tes proches. Si tu ne sais pas ce que fait un remplisseur de seau regarde cette vidéo

>> <https://youtu.be/qR2FUyRTSV8>

Défi 4 : Jeu du géant

Sur une musique que tu aimes, fais bouger ton corps comme si un géant te tirait par

- 1- la tête
- 2- les épaules
- 3- les coudes
- 4- les mains

- 5- le ventre et le dos
- 6- le bassin
- 7- les genoux
- 8- les pieds



Surtout amuse-toi

Défi 5: Endurance

Choisis un mouvement qui met tout ton corps en action.

Répète ce mouvement pendant 1 minute (essaie de garder le même rythme).

Repose-toi 1 min.

Recommence 5x (chaque X avec un autre mouvement).

Quand tu as fini un défi ... Tu peux poster une photo dans le
>> [Trombinarium](#) << que chacun puisse voir et te féliciter de ton exploit !

Belle journée
.Vinciane et .Jehanne