

Les Défis

> Bien dans mon corps 😊

Défi 1 :

- Prends une feuille de papier A4 (ou un mouchoir, une plume, ...)
- Trouve un endroit où tu vas pouvoir courir sans te faire mal.
- Place la feuille sur ton ventre et cours le plus vite possible !
- Celui qui garde la feuille le plus longtemps sur son ventre a gagné !

>> Il y a un exemple du défi réalisé par Giuliana sur la page [#BougezDepuisChezVous](#) du site de l'école.

Défi 2 :

- Prend ton DOUDOU préféré !
- Pose le en équilibre sur ta tête (ou sur ton épaule si c'est trop difficile)
- Réalise l'enchaînement suivant : " J'avance, stop, je me mets à genoux, je me relève, je me déplace en marche arrière, je m'assieds" et c'est gagné !
- Le but du jeu est de réaliser l'enchaînement sans faire tomber son doudou.

>> Va voir l'exemple réalisé par Lao sur la page [#BougezDepuisChezVous](#) du site de l'école.

Défi 3 :

Faire deviner une mélodie ou une chanson connue de tous, avec de l'eau dans la bouche, à quelqu'un.

Défi 4 :

Pour ce défi, tu auras besoin d'un bouchon de bouteille en plastique.
Allonge-toi sur le sol, jambes fléchies. Pose le bouchon sur le bas du ventre. A l'aide de ton corps mais sans utiliser les mains, ton objectif est de réussir à mettre le bouchon en bouche.

>> ATTENTION : Ne pas avaler le bouchon !

Défi 5 :

Ce défi doit être réalisé à 2 ou plus ... Alors motive tes parents ou tes frères et sœurs.
Battle de danse : Avec ou sans musique (c'est toi qui vois), fais une bataille de danse contre ton partenaire. Le but est chacun à son tour de créer un pas de danse différent de son partenaire. Si tu reproduis le même mouvement de danse, tu as perdu. Le mouvement doit durer 5 longues secondes au moins.

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
Loïc, Steve, Jehanne et Vinciane