



# CHALLENGES SPORTIFS



Salut,

Aujourd'hui je te propose quelques challenges sportifs que tu pourras effectuer chez toi.



Prends 2 rouleaux de papier de toilette que tu mets vers ta main gauche lorsque tu fais un appui facial (= position de pompes). Depuis cette position, tu dois déplacer les deux rouleaux vers l'autre main. Aller-retour 5X.



Place tes jambes écartées, un rouleau de papier de toilette dans une main. Tu dois passer le rouleau entre tes jambes en faisant un huit 20x



Prends un rouleau de papier de toilette dans une main et lance-le dans l'autre main. Combien de fois arrives-tu à le lancer sans le faire tomber ?



Assieds-toi par terre, mets un rouleau de papier de toilette sur ta tête. Combien de fois tu arrives à te lever sans faire tomber le rouleau ?



A deux, se mettre à une bonne distance l'un de l'autre et se lancer le rouleau de papier de toilette sans le faire tomber. Combien de passes as-tu fait ?



Corinne Viquerat