

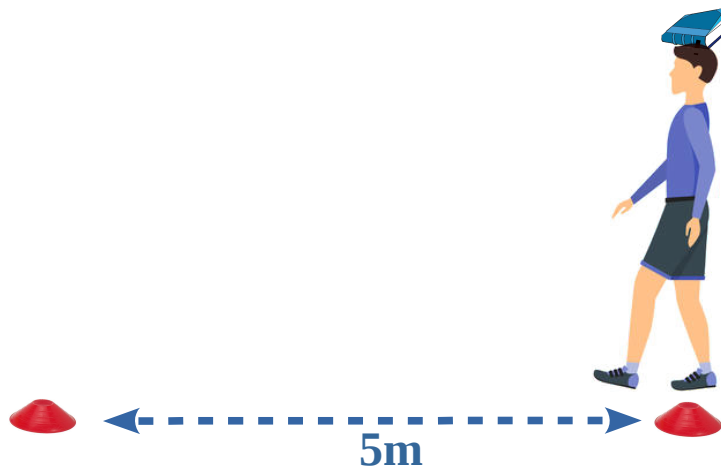


## DÉFI N° 4

### DÉMARCHE ROYALE

Faire le plus d'allers-retours possibles entre 2 points séparés de 5m, **avec une BD à plat sur la tête**, sans la faire tomber !

Baisse bien tes épaules, étire le cou, tiens-toi droit, marche lentement : une vraie démarche de roi ou reine ! Ralentis lors des demi-tours...



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
10 mètres	20 mètres	30 mètres



**Trop facile ?**

**Refait la même chose avec un obstacle (d'une hauteur d'environ 20cm) au milieu du parcours !  
(une BD ouverte par exemple)**

Il y en a sans doute certain(e)s que l'absence de coiffeur va aider !! .

