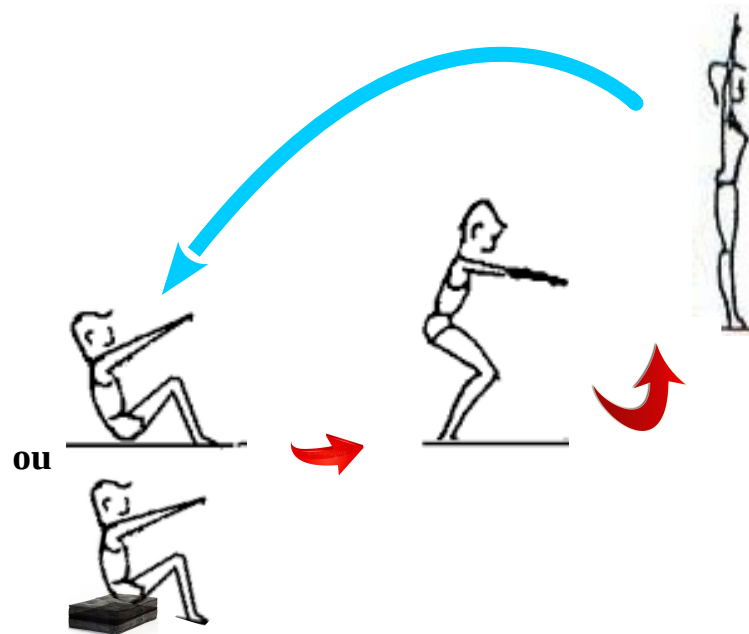




DÉFI N°7

GOOD JOB !

Assis au sol (sur un coussin ou une marche si les genoux sont fragiles !) se relever et sauter sur place, puis on recommence... : ASSIS, DEBOUT... SAUTEZ !



Combien de fois réussirez-vous à sauter en 1 minute ?

| Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|----------|----------|----------|
| 15 fois | 20 fois | 30 fois |

**Trop facile ?
Démarrez couché !**

Si un défi vous paraît trop difficile, ce n'est pas une raison pour ne rien faire : Essayez d'améliorer votre score sur un des défis précédents !