

# TON CALENDRIER ACTIF RIGOLO

Complète chaque défi-actif proposé. Tu as un défi par jour jusqu'au 24 juin. Si tu manques une journée, tu peux te reprendre le lendemain. L'idée de ce calendrier de défis est de faire quelque chose d'actif à tous les jours. Tu dois faire les défis de façon sécuritaire pour toi, pour les gens de ton entourage et pour ton environnement. N'oublie pas : lorsque tu t'entraînes en force (avec des charges), tu dois travailler lentement. Lorsque tu réussis un défi, coche sa case. Ainsi, tu pourras voir le nombre de jours où tu as été actif.

## MAI

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p><b>24</b></p> <p>Tu dois faire 25 jumping jacks 3 fois dans la journée.</p> 	<p><b>25</b></p> <p>Tu dois faire 5 push-ups en maintenant la position 3 sec. en haut et 3 sec. en bas. Tu dois le faire 2x avant chaque repas.</p> 	<p><b>26</b></p> <p>Monte et descends 236 marches.</p> 	<p><b>27</b></p> <p>Tu dois faire 10 fois le Crab-walk de ta cuisine à ta chambre.</p> 	<p><b>28</b></p> <p>Tu dois faire 30 sec. de sit-ups en "punchant" un ballon imaginaire. Tu dois le faire 3 fois dans la journée.</p> 	<p><b>29</b></p> <p>Pendant la journée, tu dois faire 5 jumping-jills à chaque fois que tu changes de pièce. La toilette ne compte pas comme une pièce!</p> 	<p><b>30</b></p> <p>Congé!</p> 
<p><b>31</b></p> <p>Trouve 2 conserves dans le garde-manger. Tu dois faire 150 flexions du bras droit et 150 flexions du bras gauche (curls).</p> 						

# JUIN

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>1</b> Tu dois maintenir l'étirement du papillon en trouvant 15 mots qui débutent avec la lettre J.	<b>2</b> Tu dois faire des squats lors de toutes les pauses publicitaires pendant une émission. 	 <b>3</b> Tu dois gambader autour de ta maison 10 fois dans la journée en fredonnant une chanson.	 <b>4</b> Tu dois faire une arabesque d'au moins une minute. Tu dois faire les deux pieds dans ta journée.	<b>5</b> Congé! 	<b>6</b> Tu dois faire la planche pendant 30 sec. dans chaque pièce de ta maison. 
<b>7</b> Tu dois sauter à la corde pendant que ta chanson préférée joue. 	<b>8</b> Tu dois tourner tes bras pendant 60 sec. par en avant et par en arrière. Tes cercles doivent être de la grosseur d'une assiette. 	<b>9</b> Tu dois faire des lunges de ta chambre jusqu'à la pièce la plus éloignée de ta maison. Tu dois le faire en transportant quelque chose de lourd. Répéter 5 fois dans la journée. 	<b>10</b> Tu dois maintenir l'étirement pendant 60 sec. Gardes tes jambes droites et essaie d'aller toucher le sol. 	<b>11</b> Congé! 	<b>12</b> Tu dois faire 5 sec. de jogging sur place avec les genoux haut à toutes les fois que tu vois ou que tu entends le mot corona, covid-19 ou virus 	<b>13</b> Tu dois faire 1.5 crapaud-soleil pour chaque lettre du prénom de tous les membres de ta maisonnée. Tes animaux de compagnie font partie de la famille. 
<b>14</b> Tu dois agripper ta cheville pour étirer tes quadriceps en équilibre. Maintiens la posture pendant 30 sec. pour chacune des cuisses. 	<b>15</b> Tu dois faire des abdominaux ciseaux pendant que tu récites toutes les lettres de l'alphabet. 	<b>16</b> Tu dois faire du hula-hoop pendant une minute avant et après chaque repas. 	<b>17</b> Congé! 	<b>18</b> Tu dois faire 1 saut (le plus haut possible) pour chaque lettre : les LIONS de l'Académie Saint-Clément 	<b>19</b> Tu dois maintenir la position de push-up en donnant un "high five" à un membre de ta famille. Répéter 25 fois 	<b>20</b> Tu dois faire un TIK-TOK ou une danse sur ta chanson préférée. 
<b>21</b> Tu dois te placer face à un miroir et tu contractes le plus de muscles que tu peux. Tu dois trouver un mouvement pour activer chaque muscle. 	<b>22</b> Tu dois maintenir la position de la chaise pendant que tu récites l'alphabet à l'envers. Z... 	<b>23</b> Chaque membre de ta famille doit inventer un défi. Tu dois effectuer tous les défis en écoutant de la musique de vacances. 	<b>24</b> À l'an prochain pour nos amis de cinquième année! On a hâte de vous revoir! 	Bonne chance au secondaire pour nos amis qui nous quittent... 	Bon été!!! 	