

# CHALLENGE TA FAMILLE

Défiez-vous en famille

Dans la semaine, réalisez les douze commandements, c'est une bonne santé assurée!

Bougez  
Marchez  
Explorez...!



**I** 8 à 10h par nuit, vous dormirez!

**II** Tous ensemble, sur un geste qui sauve, vous vous entraînerez!

**III** Une balade d'une heure en famille, vous ferez!

**IV** Tous à vélo ou en trottinette, vous vous déplacerez!

**V** 5 fruits et légumes par jour, vous mangerez!

**VI** Une journée sans écran, vous réaliserez!

**VII** Sur votre chanson préférée, vous danserez!

**VIII** 30min d'activité physique tous les jours, vous pratiquerez!

Exemples : faire le ménage, jardiner, promener le chien, nager, jeux sportifs, grimper...

**IX** Aux postures de yoga, vous vous initierez!

**X** Un repas familial, vous préparez et partagerez!

**XI** Collectivement, une session de cohérence cardiaque, vous testerez!

**XII** En se brossant les dents, sur un exercice physique (squat, chaise, fente, équilibre...) vous vous exercerez!

Pour aller plus loin...

Le Challenge 2025

# Le Challenge

