



## DEFIS SPORTIFS AUTOUR DU NOMBRE 100

- × Lever 100 fois les bras en l'air.
- × Sauter 100 fois sur place.
- × Faire 100 pas.
- × Courir rapidement 100 secondes.
- × Faire 100 sauts de lapin.
- × Faire 100 sauts à cloche-pieds.
- × Faire 100 tours sur soi-même.
- × Faire 100 sauts de grenouilles.

