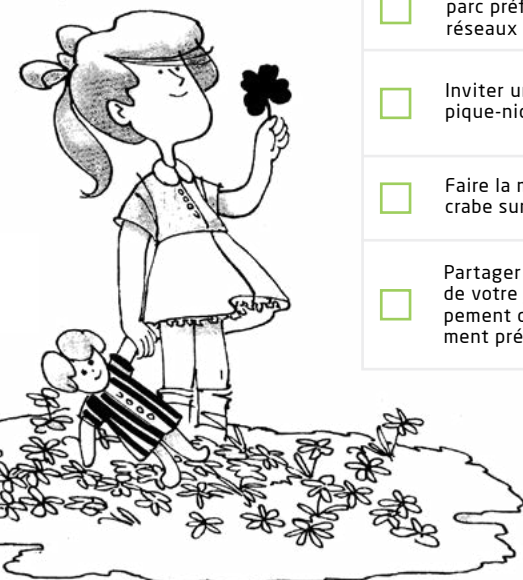


Le défi Lappset

Nous vous invitons à participer à la célébration de notre 50e anniversaire. Relevez le défi et accomplissez les 50 tâches ludiques et amusantes de Lappset !



<input type="checkbox"/> Faire la roue	<input type="checkbox"/> Faire du yoga en plein air	<input type="checkbox"/> Faire un château de sable	<input type="checkbox"/> Faire une randonnée pédestre en pleine nature	<input type="checkbox"/> Faire un saut périlleux
<input type="checkbox"/> Faites découvrir à un enfant votre jeu préféré quand vous étiez petit	<input type="checkbox"/> Déterminer le nombre de types d'arbres différents que vous pouvez trouver dans votre parc local	<input type="checkbox"/> Se promener à l'extérieur avec vos des personnes plus âgées de votre entourage !	<input type="checkbox"/> Faire des exercices d'équilibre dans un parc de jeux ou d'entraînement. Essayer de maintenir l'équilibre les yeux fermés	<input type="checkbox"/> Faire une pause et demander à l'un de vos voisins comment il va
<input type="checkbox"/> Passer une journée à la plage	<input type="checkbox"/> Concevoir un nouveau jeu	<input type="checkbox"/> Faire des squats tout en se déplaçant sur 10 mètres	<input type="checkbox"/> Recycler des équipements sportifs inutilisés	<input type="checkbox"/> Aider les personnes âgées
<input type="checkbox"/> Utiliser des équipements de sport de plein air au lieu de faire du jogging	<input type="checkbox"/> Organiser une danse pendant la journée au parc de jeux	<input type="checkbox"/> Essayer de faire une « Surya Namaskar » (Salutation au soleil)	<input type="checkbox"/> Proposer un emplacement pour un nouveau parc de jeux ou d'entraînement	<input type="checkbox"/> Demander à un ami de vous accompagner dans un parc
<input type="checkbox"/> Faire une vache en pomme de pin	<input type="checkbox"/> Enlacer un arbre	<input type="checkbox"/> Sortir à l'extérieur sous la pluie.	<input type="checkbox"/> Faire 20 sauts périlleux	<input type="checkbox"/> Faire 20 squats
<input type="checkbox"/> Passer une journée sans écran	<input type="checkbox"/> Faire la planche pendant 30 secondes	<input type="checkbox"/> Mettre au point une séance d'entraînement dans un parc de jeux.	<input type="checkbox"/> Faire de la balançoire et du toboggan au parc de jeux	<input type="checkbox"/> Organiser un tournoi de jeux de société
<input type="checkbox"/> Faire connaître votre parc préféré sur les réseaux sociaux	<input type="checkbox"/> Marcher ou faire du vélo au lieu d'utiliser une voiture ou un bus	<input type="checkbox"/> Apprendre à identifier 5 espèces de plantes différentes	<input type="checkbox"/> Faire connaître votre séance d'entraînement préférée sur les réseaux sociaux	<input type="checkbox"/> Faire un bonhomme de neige ou un ange des neiges
<input type="checkbox"/> Inviter un ami pour un pique-nique surprise	<input type="checkbox"/> Partager votre jeu préféré sur les réseaux sociaux	<input type="checkbox"/> Prendre un moment pour s'asseoir et se détendre sur le banc d'un parc	<input type="checkbox"/> Accompagner l'enfant de votre ami ou de l'un de vos proches au parc de jeux	<input type="checkbox"/> Trouver un nouvel endroit pour jouer ou faire de l'exercice
<input type="checkbox"/> Faire la marche du crabe sur 30 mètres	<input type="checkbox"/> Suivre une séance de sport en plein air	<input type="checkbox"/> Pique-niquer dans un parc pour enfants	<input type="checkbox"/> Sauter sur une jambe sur au moins 5 mètres	<input type="checkbox"/> Inventer votre propre exercice de musculation
<input type="checkbox"/> Partager une photo de votre jeu ou équipement d'entraînement préféré	<input type="checkbox"/> Trouver une haute tour de jeu et monter au sommet	<input type="checkbox"/> Ramasser au moins un déchet et le mettre dans une poubelle, lorsque vous vous trouvez à l'extérieur.	<input type="checkbox"/> Se faire passer pour un touriste local et explorer les parcs de jeux et d'entraînement de vos municipalités voisines	<input type="checkbox"/> Se rendre au parc de jeux lors de la Journée mondiale internationale du World Play Day ! (28 mai 2020)



Êtes-vous prêt à donner un peu plus de peps à votre vie cette année ?

Suivez simplement la liste de défis de Lappset, prenez une photo ou une vidéo et partagez-la avec nous en utilisant les hashtags :

#lappsetchallenge #lappset50 #lappsethaaste

Nous publions le contenu que vous partagez avec nous sur les réseaux sociaux (Facebook : Groupe Lappset,

Instagram : LappsetGroup) et sur notre site Internet <https://www.lappset.com/lappset-challenge>

