

				
7 30 secondes sans s'arrêter	 Fléchir /Sauter	 Squat	 Tenir en chaise au mur	 Fente avant/retour pieds joints
8 Max de mouvements en 30 secondes	 Pompes ou pompes genoux au sol	 Up-Down Plank	 Avec bouteilles d'eau (50 cl)	
9 Je passe mon tour 🙄				
10 Tenir la position 30 secondes				
Valet 30 secondes sans s'arrêter	 Départ sur mains/regrouper/sauter	 Montée de genoux rapide	 « Mountain climber » Monter genoux alternés sous poitrine	 « Jumping jack » Saut écarté/serré
Dame Pouvoir !! Je donne 1 gage à mon partenaire	Imiter un animal (au choix de celui qui donne le gage) : Mime + cri  	 Mettre la table du soir	 Tenir la position le plus longtemps possible	 Remplir et vider le lave-vaisselle
Roi 30 secondes sans s'arrêter		 Superman (sans creuser trop le dos !)	 Avec bouteilles d'eau (50cl) Jambes écartées	 Monter genou droit vers coude gauche et inversement
AS 30 secondes sans s'arrêter	 Avec des petites bouteilles d'eau (50 cl)	 Celui qui perd le shifumi fait le tour de la maison en courant	15  la chandelle Tenir la chandelle bien droite pendant 10 secondes	 Relever ses épaules et « tenter » de toucher ses pieds (30 secondes)

REGLES DU JEU :

Tu as besoin :

- d'un jeu de cartes (32 cartes)
- d'un partenaire de jeu (frère sœur parent) ou seul
- d'un chronomètre (ou tu comptes dans ta tête !)



Par deux ou seul, tu dois tirer une carte et faire le défi qui correspond (voir feuille d'exercices)

Par exemple, tu tires le valet de pique, tu dois faire des montées de genoux rapides pendant 30 secondes.

Ton partenaire te chronomètre.

Essayez de remplir 10 défis par jour !

A vous de jouer !!