

19 Sautille en montant tes genoux bien haut pendant 20 sec	18 AVANCE DE 3 CASES	17 Allonge-toi sur le ventre et fais semblant de nager 20 sec	16 Fais 15 mouvements d'abdos au choix	15 Fais 5 tours en courant autour d'une table	14 Fais 5 têtes avec un ballon ou une balle	13 Fais 10 flexions (squats)	12 RELANCE LE DE
20 Tiens 20 sec en équilibre sur un pied	37 Mime 10 sports que tu connais	36 Monte et descends 15 fois debout de ton canapé	35 PASSE TON TOUR	34 Allonge-toi sur le dos et maintiens la chandelle 15 sec	33 Fais une petite bataille d'oreillers avec un des participants	32 Prends 2 bouteilles pleines et souève-les 20 fois	11 Sautille 20 sec en écartant et resserrant les jambes
21 Allonge-toi sur le dos et fais du vélo dans le vide 30 sec	38 Tiens 15 sec en position de pompes, bras fléchis	ARRIVEE 	46 Fais 10 burpees (alterne 1 saut puis 1 pompe et recommence)	45 Tiens 20 sec en position de gainage ventral (la planche)	44 RECULE DE 5 CASES	31 AVANCE DE 2 CASES	10 Fais une roulade avant sur ton canapé ou sur ton lit
22 Défie un participant à pierre /feuille/ ciseaux, le perdant fera la case 5	39 Saute sur place le plus haut possible 15 fois	40 Fais 15 mouvements d'abdos au choix	41 Lève-toi et danse durant 20 sec	42 Fais 10 pompes	43 Fais un bras de fer avec un participant, le perdant fera la case 13	30 Fais 10 tours sur toi-même (5 dans chaque sens)	9 Cours dans ta chambre et reviens 2 fois de suite
23 Cours sur place pendant 20 sec	24 Passe 5 fois sous une table en te relevant de chaque côté	25 Assieds-toi par terre, lève les jambes et maintiens 20 sec	26 Fais 10 pompes	27 Monte sur le dos d'un membre de ta famille (parents de préférence)	28 RETOUR A LA CASE DEPART	29 Fais 15 mouvements d'abdos au choix	8 RECULE DE 3 CASES
DEPART 	1 Fais 10 jongles avec 1 ou 2 balles (suivant l'âge)	2 Sautille sur place durant 20 sec	3 Monte et descends 5 ou 10 fois debout sur une chaise.	4 PASSE TON TOUR	5 Maintiens 20 sec en position chaise contre un mur	6 Tiens 20 sec en position de gainage ventral (la planche)	7 Fais 10 mouvements d'abdos au choix

Tous les exercices et quantités sont indicatifs et à adapter à l'âge des enfants.

Bouteloup Loris

