



La course des X dans la maison

Aller dans chaque pièce de la maison et toucher ses orteils à chaque fois.	Faire la planche en comptant jusqu'à 60.	Faire la chaise au mur en comptant jusqu'à 100.	Partir de la cuisine et se rendre à la salle de bain en sautant sur un pied.
Aller devant 4 fenêtres et faire 10 squats.	Traverser le salon en faisant des sauts de grenouille.	Sauter par-dessus un oreiller en sautant à deux pieds 15 fois.	Rester immobile sur un pied en comptant jusqu'à 50.
Être l'agent d'encouragement et crier fort « Ça va bien aller ! ».	Jouer à roche papier ciseaux contre 2 personnes différentes en restant à 2 mètres de distance.	Aller devant 3 portes différentes et faire 10 « Burpees » chaque fois.	Faire 25 sauts latéraux.
Courir sur place le plus rapidement possible durant une pause publicitaire à la télévision.	Se coucher sur le dos, rapporter ses jambes (légèrement fléchies) au-dessus de la tête 5 fois.	Traverser la cuisine en plaçant un pied devant l'autre (talon touche aux orteils)	Faire 10 pompes en ayant les pieds sur le divan.

Règlements :

- Note l'heure qu'il est quand tu débutes : _____
- Fais un X sur chaque activité réussie.
- Sur une activité est trop difficile ne la fais pas.
- Note l'heure qu'il est quand tu termines : _____
- Combien de temps cela t'as pris : _____
- La prochaine fois essaie d'améliorer ton temps.