|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Une image contenant football, parapluie, pièce  Description générée automatiquement  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.