

<b>Taxe Physique</b> 5 sauts 	10 fentes latérales 	<b>Rejouer</b> 	10 fentes avant 	5 sauts 180° 	Chaise 	20s gainage araignée 	10s Superman 	<b>Reculer de 2 cases</b> 	10s équilibre sur 1 jambe yeux fermés 	<b>Carton rouge</b> Tu es suspendu d'achat le tour suivant. 
-------------------------------------	-------------------------	--------------------	---------------------	------------------	------------	--------------------------	------------------	-------------------------------	---	--

10s montée de genoux avec chaise

20s montée de genoux au sol

Chaise à 1 jambe

10 relevés de bassin

10 répétitions par côté

10 pompes sur genoux

Départ

Lance le dé et avance du nombre de cases correspondant.

**N'oublie pas!**  
Attention Contrôle ta posture lors de l'exercice pour ne pas te blesser.

Si vous tombez sur une case vide Vous pouvez acheter la case en réussissant l'exercice (*inscrire ses initiales dans la partie colorée*)

**MB**  
Si vous tombez sur une case achetée par un autre joueur. Vous devez réaliser le double de l'exercice. Si vous ne réussissez pas vous devez reculer de 3 cases.

Les gares. Vous défiez un de vos adversaires. Celui qui réalise le défi le plus longtemps remporte la gare (*inscrire ses initiales + le chronomètre*)

**MB 1 min**  
Si vous tombez sur une gare appartenant à un autre joueur. Vous pouvez la racheter en tentant de battre le record inscrit.

15 flexions extensions

20 talons fesses

Chaise à 1 jambe

30s Planche

**Chance**  
Permet de diviser au prochain tour le défi par deux

10s Planche latérale sur 1 bras et 1 jambe

**Impôt sur le physique**  
Vous devez réaliser l'exercice de chacune de vos maisons

30s avion sur jambe droite

30s avion sur jambe gauche

**Reculer de 2 cases**

Chaise

10s Planche latérale sur 1 bras

20s gainage dorsal

**Rejouer**

1 min courir sur place

**Contrôle antidopage.**  
Tu passes ton tour 1 fois