

	<p>1 Défier la personne de son choix sur une distance (5m) en avançant come un vers</p>	<p>2 Se détendre le dos en prenant 30 sec la position de l'enfant (yoga)</p>	<p>3 Marche de l'ours sur 5m Défier la personne de son choix</p>	<p>4 Défi familial : Tout le monde se met en position de planche. le dernier à tenir la position gagne !</p>	<p>5 Down and up : Faire le maximum de down and up en 1 minute.</p>	<p>6 Défie la personne de ton choix sur 5m en marchant comme un canard.</p>	<p>7 Tous les joueurs tiennent 30 secondes la position du papillon (yoga)</p>
<p>8 Tous les joueurs doivent essayer de faire le plus de pompes possible. Le gagnant est celui qui en fait le plus !</p>	<p>9 Défie le joueur de ton choix et faites la course sur 5 m en marchant comme un ours</p>	<p>10 Tu dois faire le plus de burpees possible en 1 minute</p>	<p>11 Tous les joueurs tiennent 30 sec de chaque côté la position du guerrier</p>	<p>12 Défie le joueur de ton choix et faites la course sur 5 m en marchant comme un crabe</p>	<p>13 Défier la personne de son choix sur une distance (5m) en avançant come un vers</p>	<p>14 Marche de l'ours sur 5m Défier la personne de son choix</p>	<p>15 Défi familial : Tout le monde se met en position de planche. le dernier à tenir la position gagne !</p>
<p>16 Tous les joueurs tiennent 30 sec la position de l'arbre (yoga)</p>	<p>17 Down and up : Faire le maximum de down and up en 1 minute.</p>	<p>18 Défie la personne de ton choix sur 5m en marchant comme un canard.</p>	<p>19 Tous les joueurs tiennent 20 seconde la position du chien tête en bas (yoga)</p>	<p>20 Sur une distance de 5m : souffler sur une feuille de PQ pour la faire avancer. Contre le joueur de ton choix</p>	<p>21 Tous les joueurs tiennent 30 sec la position du pont (yoga)</p>	<p>22 Défie le joueur de ton choix et faites la course sur 5 m en marchant comme un ours</p>	<p>23 Tu dois faire le plus de burpees possible en 1 minute</p>
<p>24 Défie le joueur de ton choix et faites la course sur 5 m en marchant comme un crabe</p>	<p>25 Tous les joueurs tiennent 30 sec par côté la position du bretzel (yoga)</p>			<p>LES DÉFIS SPORTIFS DU PROFESSEUR BIBINE</p> <p>Règles : Chaque joueur choisit un pion qu'il dépose sur la case départ. Le plus jeune lance le dé. Il avance du nombre de cases demandé et doit faire seul, ou avec les autres joueurs, le défi annoncé par la case.</p>			