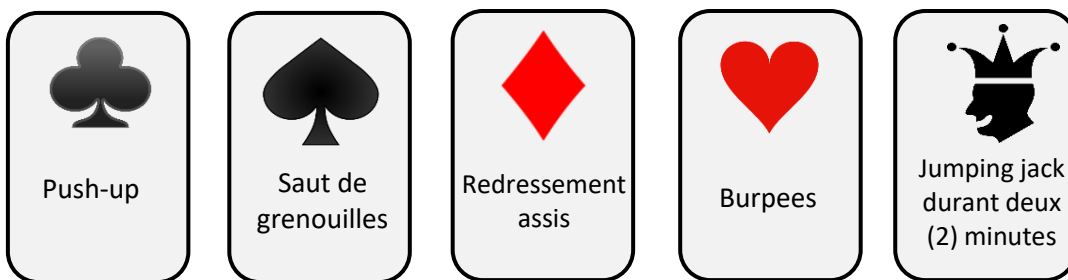


# LE JEU DE CARTES

Principe : 2 joueurs ou plus. Placer le paquet de cartes sur une surface (face contre table). Le premier participant doit tourner la première carte. Tous les autres participants doivent faire l'exercice selon le symbole indiqué sur la carte et le chiffre/nombre de celle-ci. À prendre en note : le joueur qui tourne la carte ne fait pas l'exercice (c'est son temps de pause). Ensuite, le deuxième joueur tourne une carte et le jeu continue ainsi jusqu'à ce que toutes les cartes soient dévoilées.



## Alternatives :

Push up : les mains larges, les bras collés contre le corps, les genoux au sol, en petit carré, en équilibre sur les mains...

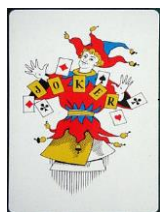
Saut de grenouilles : grenouille sans sauter, squat sauter, squat régulier...

Burpees : burpees régulier avec push up, burpees sans push up, burpees sans sauter...

## Exemple :



Si cette carte est pigée, tous les participants sauf celui qui a pigé doivent faire 10 push up.



Si cette carte est pigée, TOUS les participants doivent faire deux (2) minutes de jumping jack.



Si cette carte est pigée, tous les participants sauf celui qui a pigé doivent faire 13 burpees.

Images pour les mouvements

