
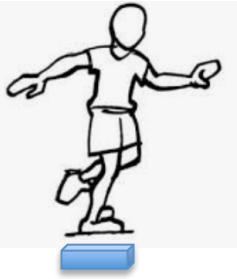

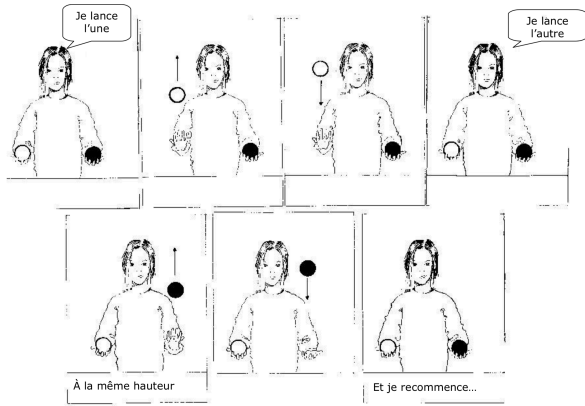
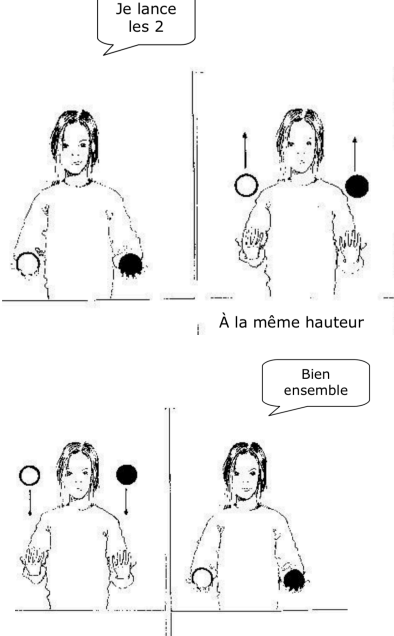


Bonjour à tous, voici le défi N°3. Tu as la possibilité de le faire plusieurs fois par jour afin d'améliorer ton propre score mais aussi ta condition physique. Avant toute chose, prends du plaisir en le faisant.

Schéma	Description	Score	
 <p>30 sec + 30 sec</p>	<p>Cours sur place en balançant tes bras pendant 30 s puis effectue le plus de talons fesses en 30 s</p>	<p>Défi réussi (10 talons fesses) = 5 points 1 point de bonus par talon fesse supplémentaire Défi tenté mais non réussi = 2 points</p>	
	<p>Reste en équilibre le plus longtemps possible sur un pied posé sur un coussin (au moins 10 secondes). Le défi s'arrête quand tu poses l'autre pied au sol. Tu dois le faire sur les 2 pieds</p>	<p>Défi réussi (10s) = 5 points 1 point de bonus par seconde supplémentaire sur chaque pied Défi tenté mais non réussi = 2 points</p>	
	<p>Effectue le plus de mountain climber sur 30 s.</p>	<p>Défi réussi (10 mountains C) = 5 points 1 point de bonus par mountain climber supplémentaire Défi tenté mais non réussi = 2 points</p>	

	<p>Effectue le maximum de jongles avec les 2 paires de chaussettes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lance d'abord la paire de chaussettes qui se trouve dans ta main Gauche,</li> <li>- Puis quand tu l'as rattrapée, lance celle qui se trouve dans ta main Droite.</li> </ul>	<p>Chaque jongle réussi avec les 2 mains successives te rapportera 1 pts</p>	
<p><b>OU</b></p>			
	<p>Effectue le maximum de jongles avec 2 paires de chaussettes en même temps.</p>	<p>Chaque jongle réussi avec les 2 mains simultanément te rapportera 2 pts.</p>	