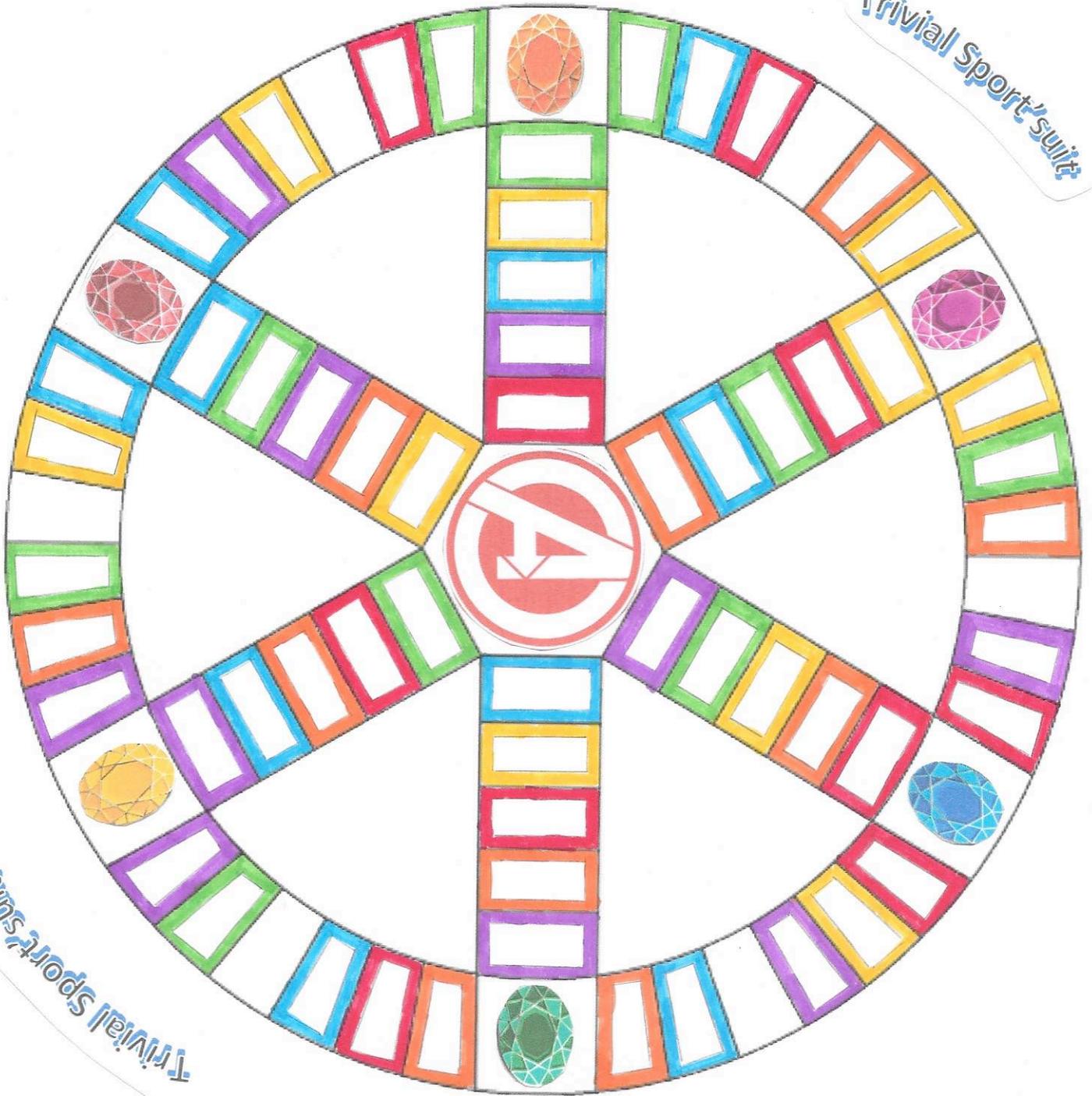
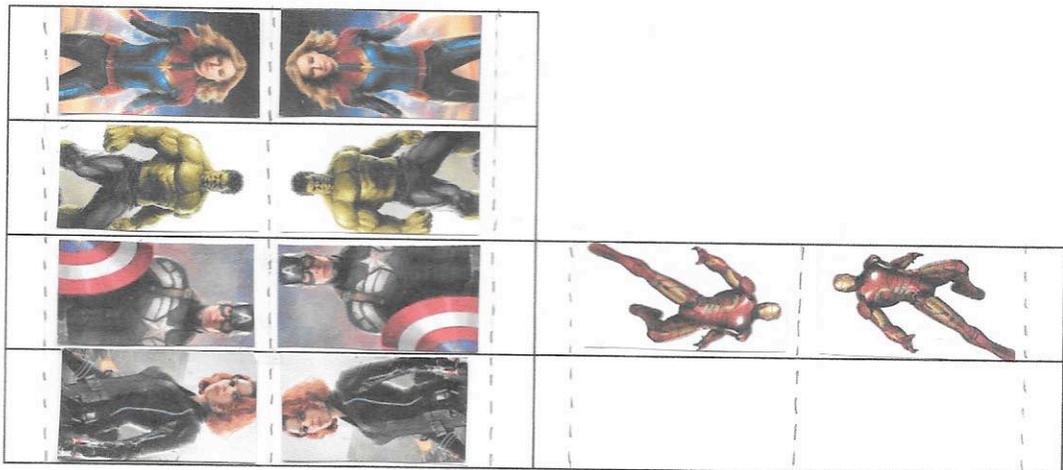


Trivial Sport's suit



Trivial Sport's suit



Jumping-Jack croisés



- 40sec pour valider
- 1min15 pour rejouer

Talon-fesse



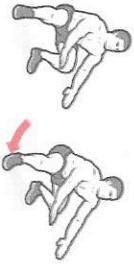
- 45 secondes pour valider
- 1min30 pour rejouer

Knee to elbow



- 20 répétitions de chq jambe pour valider
- 45 répétitions de chq jambe pour rejouer

Marche canard



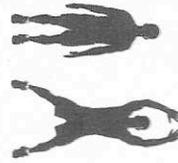
- 45 secondes pour valider
- 1min30 pour rejouer

Burpees



- 10 répét' pour valider
- 20 répét' pour rejouer

Jumping-Jack



- 45 secondes pour valider
- 1min30 pour rejouer

Montées de genoux



- 45 secondes pour valider
- 1min30 pour rejouer

Black Widow

Black Widow

Se déplacer sur une case pierre d'infinité pour tenter de la remporter

Jouez cette carte pendant votre tour, avant de lancer le dé

Black Widow

Choisir un défi pour l'adversaire

Jouez cette carte pendant le tour d'un adversaire

Black Widow

Choisir une carte d'une autre couleur

Jouez cette carte pendant votre tour

Black Widow

Choisir un défi pour l'adversaire (sans changer de couleur !)

Jouez cette carte pendant le tour d'un adversaire

Hulk

Ajouter 10 répétitions à un adversaire.

Jouez cette carte pendant le tour d'un adversaire

Hulk

Rejouer

Jouez cette carte pendant votre tour

Hulk

Piocher 3 cartes et choisir le défi que tu veux faire

Jouez cette carte pendant ton tour

Hulk

Défier un adversaire sur une case pierre d'infinité

A jouer quand un adversaire tombe sur une case pierre d'infinité. Celui qui tient le plus longtemps gagne la pierre.

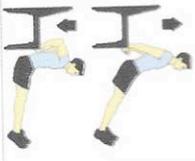
Pompes



- 15 répétitions pour valider
- 30 répétitions pour rejouer

Choisir 1 des 2 positions

Dips



- 15 répétitions pour valider
- 30 répétitions pour rejouer

Captain Marvel

Rejouer

Jouez cette carte pendant votre tour

Captain Marvel

Echanger une carte défi par une autre carte de la même couleur (sans la choisir !)

Jouez cette carte pendant votre tour.

Captain Marvel

Décider de faire passer un tour à un adversaire

Jouez cette carte à tout moment pendant le tour d'un adversaire.

Captain Marvel

Se déplacer sur une case pierre d'infinité pour tenter de la remporter

Jouez cette carte pendant votre tour, avant de lancer le dé

Danseur



- Tenir 30sec sans déséquilibre pour valider

L'aigle



- Tenir 30 secondes sans déséquilibre pour valider

Arbre



- Tenir 40sec sans déséquilibre (2e pied au sol) pour valider

Chien tête en bas



- Tenir 40sec sans déséquilibre pour valider

Cobra



- Tenir 30sec pour valider

Triangle



- Tenir 30 secondes pour valider

Bâton en équilibre



- Tenir 30sec sans déséquilibre pour valider

Crunch tendu



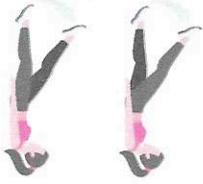
- 20 répétitions pour valider
- 45 répétitions pour valider

Abdos chiffrés



- Ecrire les chiffres de 1 à 10 pour valider.
- Ecrire les chiffres de 1 à 20 pour

Ciseaux



- 20 répétitions pour valider
- 50 répétitions pour valider

Twist Russe



- 10 touches de chaque côté pour valider
- 20 touches de chaque côté pour rejouer

Crunch étoilé



- Toucher 15 fois chq jambe pour valider
- Toucher 30 fois chq jambe pour rejouer

Crunch rameur



- 20 répétitions pour valider
- 50 répétitions pour rejouer

Crunch Croisé



- 15 répétitions de chq jambe pour valider
- 30 repet' de chq jambe pour rejouer

Crunch



- 20 répétitions pour valider
- 40 répétitions pour rejouer

Iron Man

Décider de faire passer un tour à un adversaire

Jouez cette carte à tout moment pendant le tour d'un adversaire.

Iron Man

Défier un adversaire sur une case pierre d'infinité

A jouer quand un adversaire tombe sur une case pierre d'infinité. Celui qui tient le plus longtemps gagne la pierre.

Iron Man

Rejouer

Jouez cette carte pendant votre tour

Iron Man

Faire 5 répétitions de moins sur un défi

Jouez cette carte pendant le tour d'un adversaire

Captain America

Rejouer

Jouez cette carte pendant votre tour

Captain America

Piocher 3 cartes et choisir le défi que tu veux faire

Jouez cette carte pendant ton tour

Captain America

Défier un adversaire sur une case pierre d'infinité

A jouer quand un adversaire tombe sur une case pierre

Captain America

Choisir un défi pour l'adversaire (sans changer de couleur !)

Jouez cette carte pendant le tour d'un adversaire

planche mains-coudes



- ✓ 15 passages sur les mains pour valider
- ✓ 30 passages sur les mains pour rejouer

planche rotation



- ✓ 10 rotations de chq côté pour valider
- ✓ 20 rotations de chq côté pour rejouer

planche superman



- ✓ Tenir 15sec de chq côté pour valider
- ✓ Tenir 30sec de chq côté pour rejouer

planche touché-épaules



- ✓ Toucher 15fois chq Epaule pour valider
- ✓ Toucher 30fois chq Epaule pour rejouer

planche latérale



- ✓ Tenir 30sec De chq côté pour valider
- ✓ Tenir 45sec de chq côté pour rejouer

gainage arraignée



- ✓ Toucher 15fois chq coude pour valider
- ✓ Toucher 30fois chq coude pour rejouer

planche horizontale



- ✓ Tenir 30sec pour valider
- ✓ Tenir 1min pour rejouer

Mountain Climbers



- ✓ Monter 20fois les Genoux pour valider
- ✓ Monter 40 fois les Genoux pour rejouer

Défi Lettres !

Ecrire en étant allongés au sol le mot "AVENGERS" en utilisant votre corps. Si vous êtes que 2, écrivez le mot lettre par lettre. Si vous êtes plusieurs, vous pouvez faire plus lettres en même temps

Défi Gainage !

Tous les avengers s'alignent en s'écartant d'1m et en position de gainage sur les coudes! 1er passe au dessus des ponts en enjambant pour se placer en fin de file, puis c'est au tour du 2e etc. Tout le monde passe 1 fois pour valider

Squat



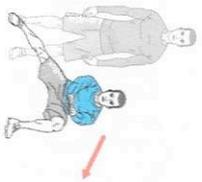
- 20 répétitions pour valider
- 45 répétitions pour rejouer

Fentes avant



- 20 répétitions de chq jambe pour valider
- 40 répét' de chq jambe pour rejouer

Fentes latérales



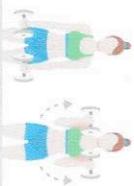
- 20 répétitions de chq jambe pour valider
- 40 répétitions de chq jambe

Défi Acro



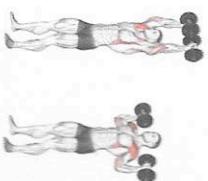
- Réaliser tous ensemble un contrepois (photo), le maintenir 10sec puis s'assois en contrepois

Flexion Biceps



- 20 répétitions pour valider
- 40 répétitions pour rejouer

Développé épaules



- 20 répétitions pour valider
- 40 répétitions pour rejouer

Squat Jump

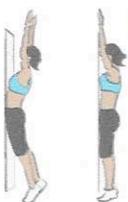


- 15 répétitions pour valider
- 30 répétitions pour rejouer

Défi "sous le pont"

- Tous les avengers s'alignent debout en s'écartant d'1m et en écartant les jambes. Le 1er passe sous les ponts en rampant pour se placer en fin de file, puis c'est au tour du 2e etc. Tout le monde passe 2 fois pour valider

Superman



- 20 répétitions pour valider
- 40 répétitions pour rejouer

Extension triceps



- 20 répétitions avec chq bras pour valider
- 40 répétitions avec chq bras pour rejouer

Demi-pont



- Tenir 30 secondes sur chq jambe pour valider
- Tenir 50 secondes sur chq jambe pour rejouer

Battements latéraux



- 25 répétitions de chq jambe pour valider
- 45 répétitions de chq jambe pour rejouer

Élévations frontales



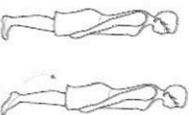
- 15 répétitions pour valider
- 30 répétitions pour rejouer

Chaise



- 30 secondes pour valider
- 1min pour rejouer

Extensions mollets



- 30 répétitions pour valider
- 50 répétitions pour rejouer

Défi brouette

- Marcher sur environ 20m en brouette sans tomber ! Si vous êtes un nombre impair, un des joueurs le fait 2 fois pour que tout le monde participe !

Élévations latérales



- 15 répétitions pour valider
- 30 répétitions pour rejouer