



32<sup>E</sup> CONGRÈS

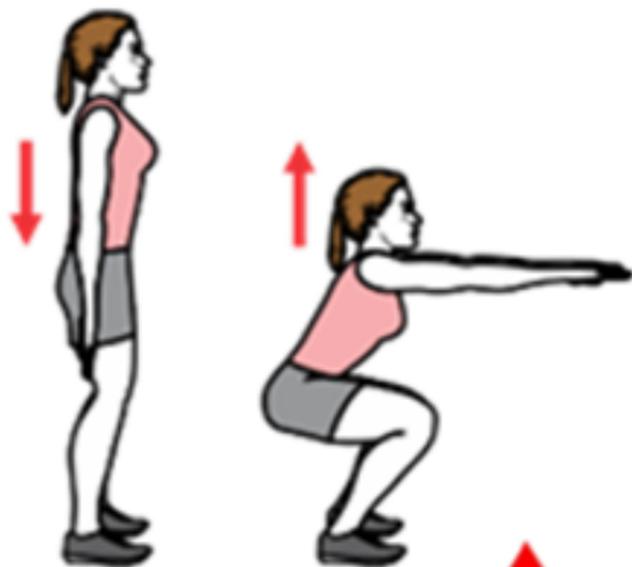
**FKQ**

*ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT*

**DÉFI**  
**SPORTIF**

# A

## Défis sportifs



### 20 squats



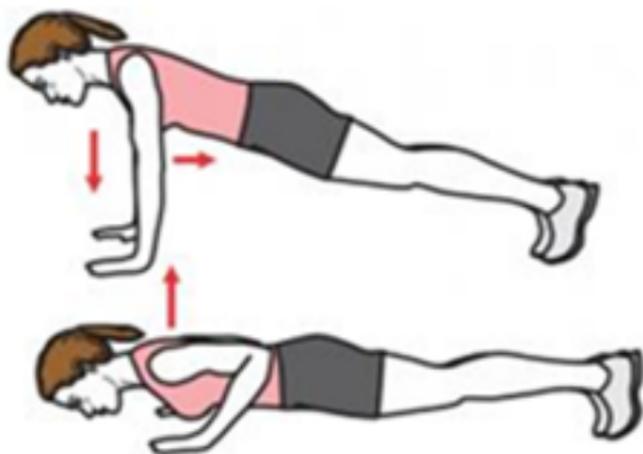
ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT



Environnement  
VIRTUEL

2

## Défis sportifs



15 push-ups



2



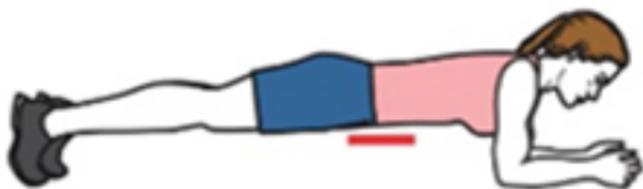
ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT



Environnement  
VIRTUEL

# 3

## Défis sportifs



### 1 minute de planche



# 3



ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT



Entièrement  
VIRTUEL

# 4

## Défis sportifs



### 10 burpees



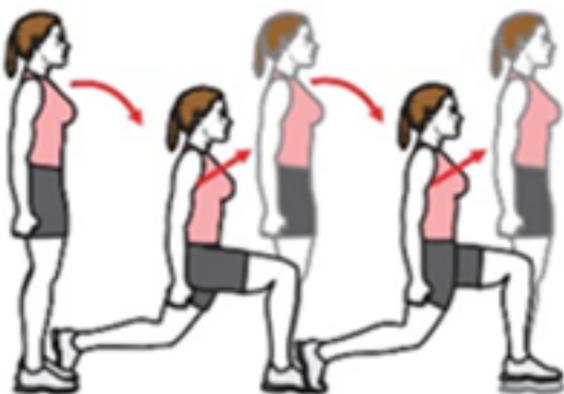
ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT



Environnement  
VIRTUEL

# 5

## Défis sportifs



## 20 fentes



# 5



ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT



Environnement  
VIRTUEL

# 6

## Défis sportifs



15 squats  
sautés



ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT

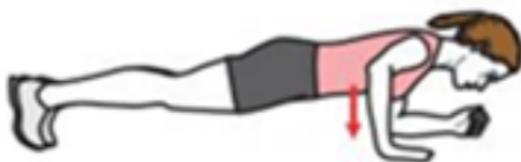
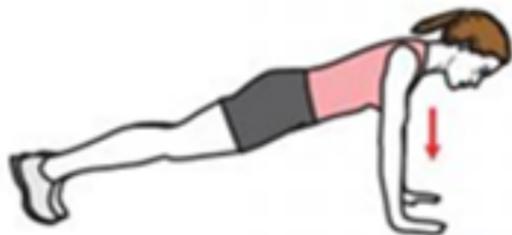


Environnement  
VIRTUEL

# 9

# 7

## Défis sportifs



1 min. planche  
mains-coudes



ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT



Entièrement  
VIRTUEL



8

Défis sportifs



20 deadbug  
par côté



ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT

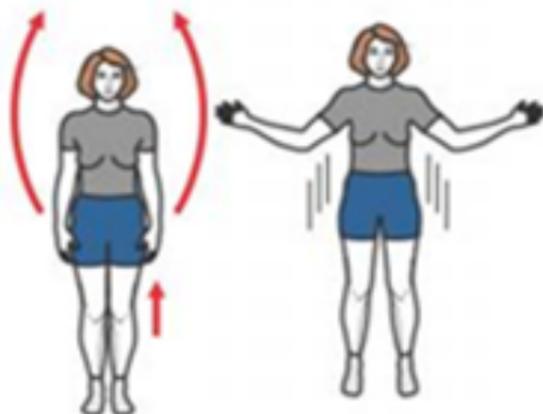


Edizione  
VIRTUEL

8

# 9

## Défis sportifs



### 50 jumping jacks



ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT

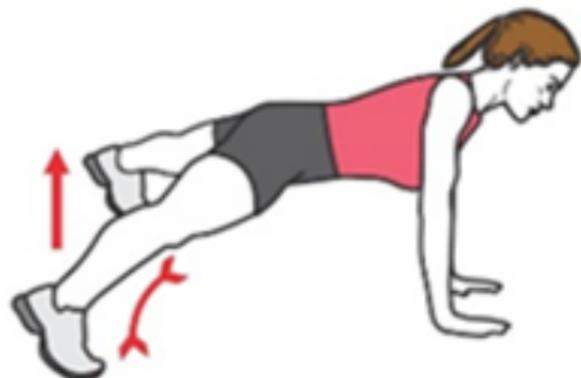


Environnement  
VIRTUEL

# 6

# 10

## Défis sportifs



1 min. planche  
jacks



# OL



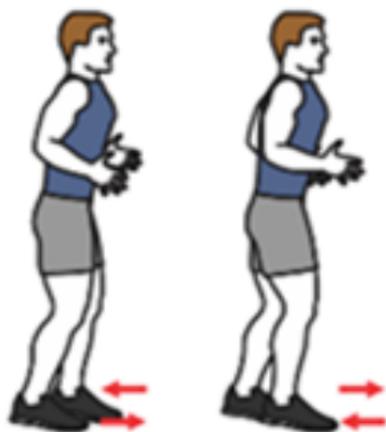
ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT



Environnement  
VIRTUEL

# J

## Défis sportifs



50 sauts de  
ski de fond



ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT

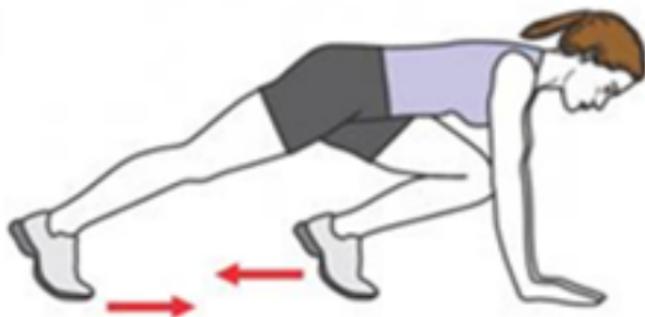


Environnement  
VIRTUEL





## Défis sportifs



20 mountain  
climbers/côté



ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT



Édition  
VIRTUEL

# K

## Défis sportifs



20 élévations  
du bassin/côté



ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT



Environnement  
**VIRTUEL**

**J  
O  
K  
E  
R**

Défis sportifs

**Choisir 5  
défis  
parmi  
ceux sur  
les autres  
cartes**

**R  
E  
K  
O  
J**



ENSEMBLE  
CRÉONS  
LE COURANT



Édition virtuelle  
**VIRTUEL**