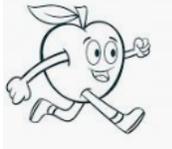
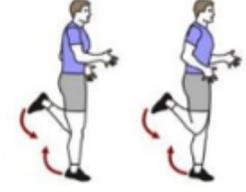
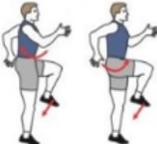
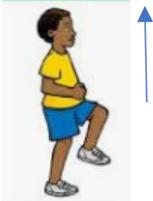
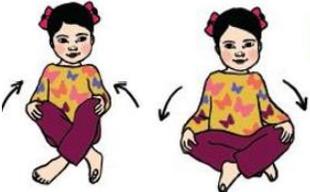
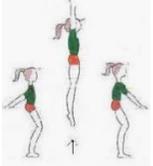
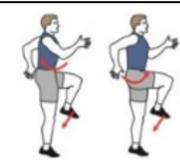


Départ	17 Reculer de 2 cases	16 Tourner 3 fois sur soi-même	15 Tenir en équilibre sur ses fesses (10 secondes)	14 Marcher sur la pointe des pieds (10 secondes)	13 Toucher le soleil		
	18 Tenir sur un pied (5 secondes)	32 5 pas chassés	31 Saut avec un demi-tour en l'air	30 Faire le toboggan	29 Se déplacer comme l'araignée	12 Saut avec un demi-tour en l'air	
1 ↓ START	Courir sur place (10 secondes)	33 Faire 5 pas de géants à reculons	42 Faire la chaise (10 secondes)	41 Marcher sur la pointe des pieds (10 secondes)	40 Ramper sur le dos	28 Tenir en équilibre sur le ventre pendant 10 secondes	
		19 Courir Talons fesses (10 secondes)	43 Sauter à cloche pied (10 secondes)	<b>Jeu de l'oie</b> Chaque joueur lance un dé et avance selon score. Il fait l'exercice de la case atteinte.			11 Faire 5 pas de géants
2	Faire 3 sauts de lapin	34 Toucher le soleil	44 Tourner 3 fois sur soi-même	 ARRIVEE 			27 Ramper sur le dos
		20 Ramper sur le ventre comme un serpent	35 Faire 5 sauts pieds joints (comme le kangourou)	36 Faire 10 pas de souris	37 Courir en montant les genoux (10 secondes)	38 Tenir sur un pied (5 secondes)	10 Faire la chaise (10 secondes)
3	Se déplacer comme l'araignée	21 Sauter à cloche pied (10 secondes)	22 Faire le papillon	23 Courir sur place (10 secondes)	24 Faire un saut en extension	25 Tenir sur un pied (5 secondes)	
		4 Faire l'avion	5 Courir en montant les genoux (10 secondes)	6 Faire 5 sauts pieds joints (comme le kangourou)	7 Marcher à 4 pattes à reculons	8 Imiter Superman	9 Courir Talons fesses (10 secondes)
4	Faire l'avion	5 Courir en montant les genoux (10 secondes)	6 Faire 5 sauts pieds joints (comme le kangourou)	7 Marcher à 4 pattes à reculons	8 Imiter Superman	9 Courir Talons fesses (10 secondes)	

1	Courir sur place pendant 10 secondes		9	Courir talons fesses (10 secondes)	
2	Faire 3 sauts de lapin		10	Faire la chaise pendant 10 secondes (Dos droit collé à un mur, plier les genoux et faire comme si on était une chaise)	
3	Se déplacer comme l'araignée		11	Faire 5 pas de géants	
4	Faire l'avion (Debout, tendre les 2 bras à l'horizontal, faire des cercles avec les bras tendus)		12	Saut avec un demi-tour en l'air	
5	Courir en montant les genoux (10 secondes)		13	Toucher le soleil (Debout, bras tendus au-dessus de la tête, se grandir comme si on voulait toucher le soleil, tenir 5 à 10 secondes)	
6	Faire 5 sauts pieds joints (comme le kangourou)	 	14	Marcher sur la pointe des pieds (10 secondes)	
7	Marcher à 4 pattes à reculons		15	Tenir en équilibre sur ses fesses (Assis au sol, lever les jambes et tenir l'équilibre pendant 10 secondes)	
8	Imiter Superman (Allongé sur le ventre, bras et jambes tendus, regarder au sol, levez les bras et jambes)		16	Tourner 3 fois sur soi-même	

18	Tenir sur un pied (5 secondes)		27	Ramper sur le dos	
19	Courir talons fesses (10 secondes)		28	Tenir en équilibre sur le ventre pendant 10 secondes	
20	Ramper sur le ventre comme un serpent		29	Se déplacer comme l'araignée (en avant ou en arrière)	
21	Sauter à cloche pied (sur un pied) pendant 10 secondes		30	Faire le toboggan	
22	Faire le papillon (assis en tailleur, monte puis redescend tes genoux comme les ailes d'un papillon)		31	Saut avec un demi-tour en l'air	
23	Courir sur place (10 secondes)		32	Faire 5 pas chassés	
24	Faire un saut en extension		33	Faire 5 pas de géant à reculons	
25	Tenir sur un pied (5 secondes)		34	Toucher le soleil (Debout, bras tendus au-dessus de la tête, se grandir comme si on voulait toucher le soleil, tenir 5 à 10 secondes)	

35	Faire 5 sauts pieds joints (comme le kangourou)	 	40	Ramper sur le dos	
36	Faire 10 pas de souris		41	Marcher sur la pointe des pieds (10 secondes)	
37	Courir en montant les genoux		42	Faire la chaise pendant 10 secondes (Dos droit collé à un mur, plier les genoux et faire comme si on était une chaise)	
38	Tenir sur un pied (5 secondes)		43	Sauter à cloche pied (sur un pied) pendant 10 secondes	
39	Faire 3 sauts de lapin		44	Tourner 3 fois sur soi-même	