

# PETIT PARCOURS POUR GARDER LA FORME

DEPART

Rampe comme un serpent



Marche 15 secondes comme un éléphant



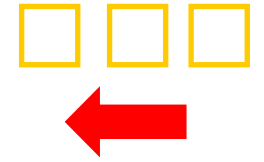
Fais 10 sauts



Cours le + vite possible sur place



Recule de 3 cases



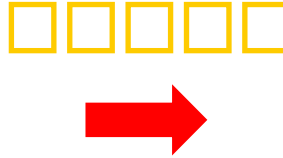
Rejoue



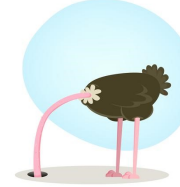
Donne 10 coups de pied



Recule de 5 cases



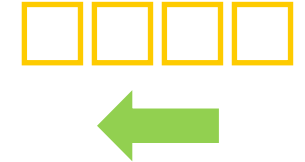
Cache toi, les autres doivent te trouver



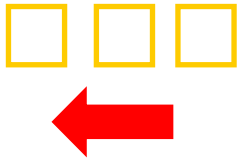
Donne 4 coups de pied en sautant



Avance de 4 cases



Recule de 3 cases



Porte 2 bouteilles d'eau pendant 30 sec



Lance un objet 5 fois en l'air



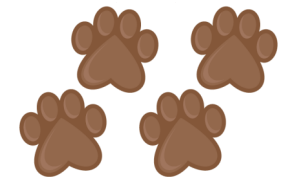
Donne 10 coups de poings



Passes ton tour



Marche à 4 pattes 15 secondes



Saute 10 fois à cloche pied



Danse 30 secondes



Retourne à la case départ



Tourne 5 fois sur toi-même



Fais 10 sauts de grenouille



ARRIVEE