



Voici un petit jeu pour se tenir en forme. Pour jouer, rien de plus simple, tu as besoin d'un dé, tu le lances et tu avances du nombre de cases indiquées par le dé. Tu dois réaliser ce qui est écrit dans la case. Le jeu se termine quand tu es arrivé à la coupe.

Toute la famille peut participer !!

LE JEU DE L'OIE DES ECOLES DE NATATION

Départ



1
Cours sur place pendant 20 secondes



2
Saute sur place 10 secondes



3
Fais une roulade en avant



4
Tiens 5 secondes sur un pied



5
Fais la fusée debout pendant 10 secondes



6
Assieds-toi par terre et relève-toi 5 fois



7
Fais le pont pendant 10 secondes



8
Relance le dé



16
Fais 20 pas chassés



15
Saute et fais la fusée 5 fois



14
Déplace-toi en lapin pendant 30 secondes



13
Fais la fusée au sol pendant 10 secondes



12
Saute sur le pied droit 10 fois



11
Saute sur le pied gauche 10 fois



10
Debout : Ecarte les jambes et pose les mains au sol



9
Saute 5 fois le plus haut possible



17



Retourne à la case 9



18
Fais la fusée au sol pendant 15 secondes



19
Cours sur place pendant 30 secondes



20
Tiens la planche le plus longtemps possible



21
Tiens cette position 20 secondes



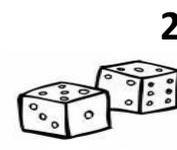
22
Touche ton pied droit avec ta main gauche et ton pied gauche avec ta main droite = 10 fois



23
Fais des petits battements 15 fois (pieds pointus)



24
Lance le dé et recul du nombre de case(s) que le dé indique



25
Fais 3 pompes



Tu as gagné !
Bravo !!

