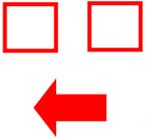
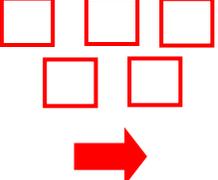
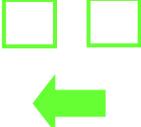
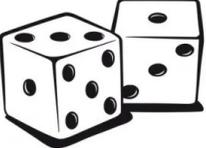
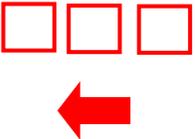


JEU DE L'OIE DE CARPENTRAS GYMNASTIQUE

DEPART

Fais le tour d'une table en faisant le crabe 	Touche un objet de la couleur jaune avec le nez 	Saute 10 fois sur place les pieds collés 	Fais la statue sur un pied pendant 10sec 	Reculer de 2 cases 
---	---	---	---	---

Fais la chandelle pendant 5 secondes 	Passer sous 3 chaises en faisant le serpent 	Reculer de 5 cases 	Cours le plus vite possible sur place 	Avance de 3 cases 	Marche en éléphant pendant 15 secondes 
---	--	--	--	--	---

Rejoue 	Marche comme la girafe sur une ligne 	Reculer de 3 cases 	Réalise le panier pendant 8 secondes 	Fais 6 sauts de grenouille 	Retourne à la case départ 
--	--	---	--	--	---

Fais l'araignée en avant et en arrière 	Saute 5 fois sur un pied 	Fais la course avec le joueur de ton choix en lapin 	Passer ton tour 	Attrape tes pieds jambes tendues pendant 10sec 
---	---	--	--	---

ARRIVEE

JEU DE L'OIE DE CARPENTRAS GYMNASTIQUE



<p>30 secondes de montées de genoux</p>	<p>10 supermans</p>	<p>30 secondes de gainage</p>	<p>10 squats</p>	<p>Reculé de 2 cases</p>
---	---------------------	-------------------------------	------------------	--------------------------

<p>5 burpees</p>	<p>10 sit ups</p>	<p>Reculé de 5 cases</p>	<p>30 secondes de jumping jack</p>	<p>Avance de 3 cases</p>	<p>5 pompes</p>
------------------	-------------------	--------------------------	------------------------------------	--------------------------	-----------------

<p>Rejoue</p>	<p>30 secondes de corde à sauter</p>	<p>Reculé de 3 cases</p>	<p>10 dips</p>	<p>20 ciseaux</p>	<p>Retourne à la case départ</p>
---------------	--------------------------------------	--------------------------	----------------	-------------------	----------------------------------

<p>10 relevés de jambes</p>	<p>20 relevés de bassin</p>	<p>20 mountain climbers</p>	<p>Passe ton tour</p>	<p>10 fentes de chaque jambe</p>
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------	----------------------------------

