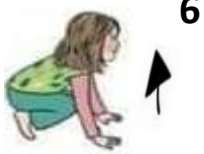
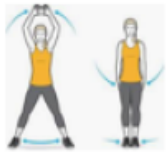
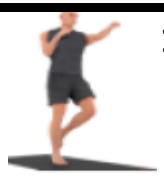
Voici un petit jeu pour se tenir en forme. Pour jouer, rien de plus simple, tu as besoin d'un dé, tu le lances et tu avances du nombre de cases indiquées par le dé. Tu dois réaliser ce qui est écrit dans la case. Le jeu se termine quand tu es arrivé à la coupe.

Toute la famille peut participer !!

LE JEU DE L'OIE DES ECOLES DE NATATION

Départ	1 Cours sur place pendant 30 secondes	2 Saute sur place 30 secondes	3 Fais la chaise 20 secondes contre un mur	4 Tiens 10 secondes sur un pied	5 Fais la fusée debout pendant 10 secondes	6  Assieds-toi par terre et relève-toi 10 fois	7 Relance le dé et recule du nombre indiqué
							8  Fais 20 jumping-jack
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 15 secondes	12 Saute sur le pied droit 10 fois + 10 sur le gauche	11 Fais 15 flexions	10 <u>Debout</u> : Ecarte les jambes et pose les mains au sol	9 Saute 10 fois le plus haut possible
17 Retourne à la case 9							
18  Saute sur place et fais de la boxe pendant 30 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 !!

RESTE EN FORME
AVEC
LE
RAMBOUILLET
NCR