Départ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Fais 10 sauts à cloche pied droit	AS AMBARÈS AÏKIDO	Fais 10 montées de genoux	Fais 10 sauts pieds joints	AS AMBARÈS BADMINTON	Tiens un objet avec le bras droit tendu devant toi pendant 30 sec	AS AMBARÈS BADMINTON	Reste en équilibre sur la jambe gauche 1 min les yeux fermés	AS AMBARÈS BOXING

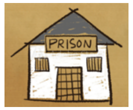
10
Fais 10 flexions

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
AS AMBARÈS HANDBALL	Passe ton tour durant 2 tours ✗	Fais 20 fentes avant	AS AMBARÈS GYM VOLONTAIRE	Allongé sur le dos, faire tenir un ballon sur ses pieds sans qu'il tombe pendant 30 sec	AS AMBARÈS GYMNASTIQUE	REJOUE 	AS AMBARÈS CYCLO	Applaudis bras tendus au-dessus de la tête pendant 1 min	Rendez-vous avec la section **Boxing**

21
Lance et rattrape un objet 10 fois sans qu'il tombe

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AS AMBARÈS JUDO - JUJITSU	Rendez-vous avec la section **Gymnastique**	AS AMBARÈS KARATE	Tiens un objet bras tendus au-dessus de la tête pendant 1 min	Fais 10 pompes ou 1 min de position pompe	AS AMBARÈS MARCHE	REJOUE 	AS AMBARÈS NATATION	Fais rebondir 10 fois une balle/ballon entre tes jambes	Attends que l'on vienne te remplacer

32
AS AMBARÈS PÉTANQUE LOISIRS

42 Repars à la case **30**	**41** Fais 10 sauts de kangourou (les genoux doivent dépasser les hanches pendant le saut)	**40** AS AMBARÈS SPORT ENDURANCE	**39** Lance un objet de la main droite vers la main gauche et inversement, L'objet doit passer au-dessus de la tête !	**38** Fais 1 min de footing sur place	**37** FASL AMBARÈS - ST-LOUBÈS RUGBY XV	**36** REJOUE 	**35** PASSE TON TOUR ✗	**34** AS AMBARÈS PLONGÉE	**33** Rendez-vous avec la section **Sports Loisirs**
43 AS AMBARÈS SPORTS LOISIRS									
44 Rendez-vous avec la section **Tennis**	**45** AS AMBARÈS SPORTS NAUTIQUES	**46** Fais 10 sauts à cloche pied gauche	**47** Allongé sur le dos, surélèves tes jambes jointes à 45° écrits ton prénom avec tes pieds	**48** AS AMBARÈS TENNIS	49 Reste en équilibre sur la jambe droite 1 min les yeux fermés	**50** REJOUE 	**51** AS AMBARÈS TENNIS DE TABLE	**52** Attends que l'on vienne te remplacer 	**53** Fais 10 flexions/extension
									54 AS AMBARÈS TIR A L'ARC
63 – Arrivée **Félicitation, tu as gagné !** 		**62** Fais 20 fentes latérales	**61** AS AMBARÈS YOGA	**60** Fais 30 secondes de planche (gainage)	**59** AS AMBARÈS VOLLEY BALL	**58** Repars à la case départ	**57** AS AMBARÈS ULTIMATE	**56** Tiens un objet avec le bras gauche tendu devant toi pendant 30 sec	**55** Rendez-vous avec la section **Natation**