

**Semaine du lundi 4 mai au vendredi 8 mai**

Un défi familial !

*Défi du jeudi 7 mai  
et du week end ...*

*Jouer au jeu de l'oie de la forme !  
En famille !  
Amusez-vous bien !*

*Regarde la page d'après...*



# JEU DE L'OIE DE LA FORME !

**DÉPART**

TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

FAIS LE PONT 10 SECONDES

**RECULER DE DEUX CASES**

TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

**RECULER D'UNE CASE**

TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

LOIN POSSIBLE

**REJOUER**

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

**REJOUER**

TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

FAIS LE PONT 10 SECONDES

TIENS 5 SECONDES

CETTE POSITION

TIENS 5 SECONDES

**ARRIVÉE**

RESTE 15 SECONDES AINSI SANS BOUGER