

PETIT PARCOURS POUR GARDER LA FORME

DEPART 	Rampe comme un serpent 	Marche 15 secondes comme un éléphant 	Fais 10 sauts 	Cours le + vite possible sur place 	Recule de 3 cases 
Rejoue 	Donne 10 coups de pied 	Recule de 5 cases 	Cache toi, les autres doivent te trouver 	Donne 4 coups de pied en sautant 	Avance de 4 cases 
Recule de 3 cases 	Porte 2 bouteilles d'eau pendant 30 sec 	Lance un objet 5 fois en l'air 	Donne 10 coups de poings 	Passe ton tour 	Marche à 4 pattes 15 secondes 
ARRIVEE 	Saute 10 fois à cloche pied 	Danse 30 secondes 	Retourne à la case départ 	Tourne 5 fois sur toi-même 	Fais 10 sauts de grenouille 

LCDL

Il te faut un dé. A chaque lancer, tu effectues l'action demandée. Cela peut se jouer seul ou à plusieurs. Dépense-toi bien !