

PETIT PARCOURS POUR GARDER LA FORME



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

Passes ton tour

Marche à 4 pattes 15 secondes



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