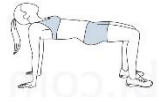


N° case	Activités	
1	Marcher sur la pointe des pieds/10 secondes	
2	Bascule/5 secondes	
3	5x Montées de genoux	
Cadeau	Avance de 2 cases !	
5	Planche/5 secondes	
6	5x Bond de lapin	
7	Défi : choisis un adversaire à distance et fais une grimace=> s'il rigole, il a perdu et recule de 2 cases !	
8	5x Enchaîner position debout/allongée sur le ventre	
9	Marche de l'araignée/5 secondes	
Cadeau	Recule de 2 cases !	
11	3x Pas de géant	
12	Papillon/10 secondes	
13	5x Enchaîner position debout/allongée sur le dos	
14	10x Enchaîner pieds joints/pieds écartés	
Cadeau	Recule de 3 cases !	
16	Défi : choisis un adversaire à distance et fais une grimace=> s'il rigole, il a perdu et recule de 2 cases !	

17	Marche de l'éléphant/10 secondes	
18	En équilibre sur un pied/5 secondes	
19	En équilibre sur un pied les yeux fermés/3 secondes	
Cadeau	Reculer de 4 cases !	
21	Squat immobile/5 secondes	
22	Equilibre en planche/5 secondes	
23	Course sur place/10 secondes	
24	Retour à la case départ !	
25	Défi : choisis une activité à faire avec tous les participants	
26	10x Saut pieds joints	
Dé	Rejoue !	
28	Chandelle/5 secondes	
29	L'arbre/5 secondes	
30	Souplesse : descendre pour toucher ses pieds/5 secondes	
31	Marcher sur la pointe des pieds les yeux fermés/5 secondes	
32	Arrivée= Repos bien mérité !	