

Le jeu pour garder la forme !

1 **TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED** 
2 **ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE** 
3 **SAUTE 10 FOIS SUR PLACE** 
4 **FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES** 
5 **RECULE DE DEUX CASES** 
6 **TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE** 
7 **ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE** 
8 **RETOURNE A LA CASE DE PART** 
9 **TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION** 
10 **FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES** 
11 **REJOU** 
12 **TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE** 
13 **TIENS 2 SECONDES D'UNE POSITION** 
14 **TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED** 
15 **SAUTE 10 FOIS SUR PLACE** 
16 **RETOURNE A LA CASE DE PART** 
17 **PRENDS JAMBES FLECHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE** 
18 **TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE** 
19 **TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION** 
20 **TIENS 10 SECONDES D'UNE POSITION** 
21 **REJOU** 
22 **TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE** 
23 **RECULE D'UNE CASE** 
24 **RETENES 15 SECONDES JAMBES FLECHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE** 

Par Anne Kucharczyk
 Illustrations : Anne Kucharczyk / Anne Kucharczyk
 Illustrations : Anne Kucharczyk / Anne Kucharczyk