

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

REJOUER

RESTER 15 SECONDES AINSI SANS BOUGER

TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

RETOUR CASE DÉPART

TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

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

SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 5 SECONDES

FAIS LE PONT

10 SECONDES

TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

REJOUER

ARRIVÉE