

On s'installe dans le jardin ou on pousse les meubles, seul ou en famille, en silence ou en musique.....

Un dé des pions, de la bonne humeur... et c'est parti !!

Pour le cycle 3

C3

Le jeu pour garder la forme !

☆☆
niveau

Partout sur la piste, des étoiles indiquent des points de repère.

1 **DEPART**
MONTE TA CUISSE CONTRE TON VENTRE 2 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

2
ASSIS, JAMBES TENDUES, ESSAIE DE TOUCHER TES PIEDS 5 FOIS

3
PRENDS CETTE POSITION, PUIS FAIS UN TOUR SUR TOI-MÊME SANS TOMBER

4
DANS CETTE POSITION DE DÉPART, VIENS TOUCHER TON MOLLET. FAIS DE MÊME DE L'AUTRE CÔTÉ

5
RECULE DE DEUX CASES

6
TIENS CETTE POSITION SANS BOUGER PENDANT 10 SECONDES

7
TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION. DOS BIEN DROIT

8
RETOURNE À LA CASE DÉPART

9
DANS CETTE POSITION DE DÉPART, VIENS TOUCHER TON MOLLET. FAIS DE MÊME DE L'AUTRE CÔTÉ

10
MONTE TA CUISSE CONTRE TON VENTRE 2 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

11
TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

12
FAIS 1 FOIS LE TOUR DE LA MAISON OU 5 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN COURANT

13
FAIS 10 BATTEMENTS DE JAMBES

14
REJOUÉ

15
TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION. DOS BIEN DROIT

16
TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

17
PRENDS CETTE POSITION, PUIS FAIS UN TOUR SUR TOI-MÊME SANS TOMBER

18
FAIS 15 BATTEMENTS DE JAMBES

19
FAIS 1 FOIS LE TOUR DE LA MAISON OU 5 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN COURANT

20
TIENS CETTE POSITION SANS BOUGER PENDANT 15 SECONDES

21
REJOUÉ

22
ASSIS, JAMBES TENDUES, ESSAIE DE TOUCHER TES PIEDS 10 FOIS

23
RECULE D'UNE CASE

24
RESTE ASSIS DANS CETTE POSITION 1 MINUTE SANS BOUGER

ARRIVÉE

Par Séverine Raudembourg
Inspiration : Supertrainers <http://www.supertrainers.fr/>
Illustrations : Kikidoodles / Gamiik

Un peu plus tonique... quasiment pro !!!

Pour le cycle 3

C3



