

# JEU DE L'OIE DE LA FORME !

**DÉPART**

TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

**REJOUER**

FAIS LE PONT

10 SECONDES

TIENS 5 SECONDES

TIENS 10 SECONDES

CETTE POSITION

TIENS 5 SECONDES

TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

RESTE 15 SECONDES AINSI SANS BOUGER

**RECULER D'UNE CASE**

TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

LOIN POSSIBLE

**REJOUER**

SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

FAIS LE PONT 10 SECONDES

**RETOUR CASE DÉPART**

**RECULER DE DEUX CASES**

TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

**ARRIVÉE**