

# LE JEU DE L'OIE DU GYMNASTE CONFINÉ



## LEGENDE :



Chute : recule de 3 cases



Pompes : 10



: 20



: tenir 10 sec dos au mur



: avance de 3 cases



: 20 montées de genoux



: tu as la COVID, retour dans les starting block



: tenir le + longtemps possible sur 1 jambe les yeux fermés



: faire 3 roues



: 10 sec de chaque côté

**BURPEES**



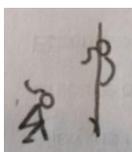
: 6 burpees



: 16



: 20



: 10



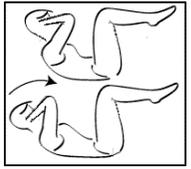
: 12 (jbes contre un mur)



: 12 rapides



faire le grand écart et prendre une photo (même les parents)



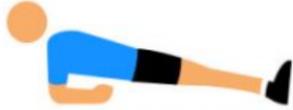
: 15



: faire la chaise pendant 30 sec et en même temps chanter une chanson. Filmer et partager



: 10 répétitions



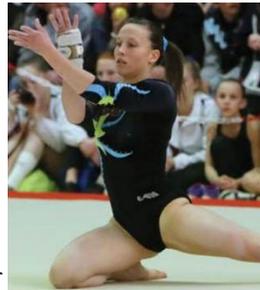
: tenir la position 10 sec



: 20 sauts pieds joints



: Justine Manigaud (Championne FSCF) : rejouer



: Hélène Caron (Championne FSCF) : rejouer



: Eléa Relet (Championne FSCF) : rejouer.

**PASSEZ UN BON MOMENT EN FAMILLE ET PARTAGEZ CES MOMENTS SUR LES PAGES FACEBOOK DE VOS ASSOCIATIONS !**

