



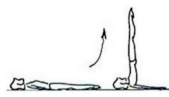












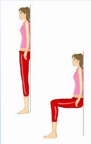







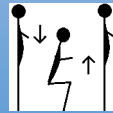


Arrivée	48 Recule de 3 cases	47 Chaise au mur 1 min 	46 45 sec superman 	45 La personne à ta droite te donne un gage	44 Retour à la case 1	Jeu de l'oie du petit gymnaste
38 10 sauts groupés enchainés 	39 3 tours de table en rampant	40 Relance le dé	41 45 sec de gainage 	42 Danse comme si personne ne te regardait	43 Tenir la chandelle 30 sec 	
37 Retour à cette case 	36 15 sauts de grenouilles 	35 Chante nous une chanson	34 10 pompes 	33 Faire la planche 15 sec 	32 20 sec d'araignée 	31 Se mettre à plat ventre, se relever
	25 Chaise au mur 30 sec 	26 Sauter à cloche pieds 20 sec	27 Avance de 2 cases	28 15 abdos 	29 10 sauts groupés enchainés 	30 Roule sur toi-même 20 sec
	24 Retour à la case de départ	23 20 sec de sauts de lapins 	22 Tenir la chandelle 20 sec 	21 Brouette pendant 20 sec	20 Relance le dé	19 Chante nous une chanson
12 Se mettre à plat ventre, se relever sans les mains	13 20 sec de girafe 	14 Chaise au mur 30 sec 	15 Recule de 2 cases	16 5 pompes 	17 30 sec superman 	18 10 sauts de grenouilles 
11 10 sautes moutons	10 Danse comme si personne ne te regardait	9 Passe ton tour	8 Faire un pont de 10 sec 	7 La personne à ta gauche te donne un gage	6 Flamand rose jusqu'au prochain tour 	 Gymnastique ETOILE DE MONTAUD Saint-Etienne
Départ	1 Montées de genoux 20 sec	2 1 tour de table en rampant	3 30 sec de gainage 	4 10 squats 	5 Avance de 3 cases	

Arrivée	48 Recule de 3 cases	47 Chaise au mur 1 min	46 1 min superman	45 Touche ton épaule avec ton pied	44 Retour à la case 1	 <p>Gymnastique ETOILE DE MONTAUD Saint-Etienne</p>	
38 20 sauts groupés enchainés	39 20 rameurs	40 Relance le dé	41 1 min de gainage	42 Danse comme si personne ne te regardait	43 20 burpees		
37 Retour à cette case	36 Tenir sur 1 pied jusqu'au prochain tour	35 Faire un pont de 10 sec	34 20 pompes	33 20 squats sautés	32 Chaise 1 jambe 30 sec		31 20 Dips
Jeu de l'oie du grand sportif	25 Chaise au mur 30 sec	26 30 sauts à cloche pieds	27 Avance de 2 cases	28 15 rameurs	29 5 pompes avec tape des mains		30 Faire un bras de fer
	24 Retour à la case de départ	23 10 tortues ninja	22 Chaise 1 jambe 20 sec	21 20 demi-portefeuille	20 Relance le dé	19 10 squats sautés	
12 Se mettre à plat ventre, se relever sans les mains	13 10 Dips	14 Chaise au mur 30 sec	15 Reculé de 2 cases	16 10 pompes	17 Tenir la chandelle 20 sec	18 10 sauts groupés enchainés	
11 30 sec superman	10 10 burpees	9 Passe ton tour	8 Faire un pont de 10 sec	7 Chante nous une chanson	6 Aller sur cette case		
Départ	1 50 Jumping Jack	2 1 tour de table en rampant	3 30 sec de gainage	4 20 squats	5 Avance de 3 cases		