

## INSTRUCTIONS

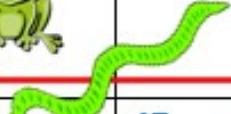
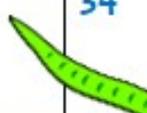
- Les joueurs lancent le dé à tours de rôle et avancent leur jeton.
- En arrivant sur une case, le joueur doit réaliser l'exercice correspondant au dessin selon la charte suivante :

	10x JUMPING JACK		8 sec. Tenir la POSE représentée par le singe sans bouger!
	5x SAUTS DE GRENOUILLE		
	10x SAUTS À 2 PIEDS		
	10x SAUTS À CLOCHE PIED (1 seul pied)		3x RESPIRATIONS BALLOUNE (grande inspiration en dessinant un très grand cercle avec les bras, puis expiration lente en ramenant les bras sur le ventre)
	10 sec. DANSE RAPIDE		
	10 sec. FOOTBALL (Petits pas rapides sur place)		

- Le premier joueur qui arrive directement sur la case « Victoire » remporte la partie.
- CHAQUE JOUEUR DOIT ÊTRE BON PERDANT ET BON GAGNANT EN TOUT TEMPS!

Amusez-vous bien !

# Serpents-échelles-physiques

49	50	51	52	53	54	55	VICTOIRE
							
48	47	46	45	44	43	42	41
							
33	34	35	36	37	38	39	40
							
32	31	30	29	28	27	26	25
							
17	18	19	20	21	22	23	24
							
16	15	14	13	12	11	10	9
							
1	2	3	4	5	6	7	8
							