











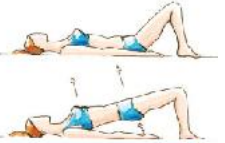



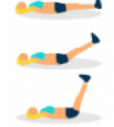

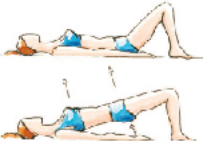
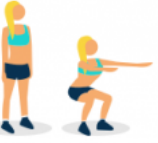















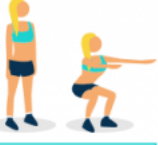
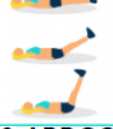


 <b>DÉPART</b>	 20 secondes de planche	 10 ABDOS	 5 SQUATS	 5 ABDOS jambes tendues	 5 fentes de chaque côté	 5 pompes	 Relance le dé
 20 ABDOS	 5 burpees (sauts)	 5 pompes	 20 secondes de chaque côté	 30 secondes de planche	 5 montées	 Retourne à la case départ	 10 SQUATS
 30 secondes de chaque côté	 5 ABDOS jambes tendues	 10 fentes de chaque côté	 10 montées	 15 SQUATS	 <b>ARRIVÉE</b>	 30 secondes de chaque côté	 15 ABDOS
 15 SQUATS	 Relance le dé	 5 SQUATS	 20 ABDOS	 5 burpees (sauts)	 45 secondes de planche	 10 ABDOS jambes tendues	 5 fentes de chaque côté
 Relance le dé	 20 secondes de planche	 15 ABDOS	 10 fentes de chaque côté	 10 SQUATS	 10 ABDOS jambes tendues	 20 secondes de chaque côté	 30 secondes de planche

# Jeu de l'oie du Manoir

- 1) Demande à quelqu'un de jouer avec toi, ce sera plus amusant !
- 2) Prenez un dé et des jetons.
- 3) Chacun à votre tour, lancez ce dé et bougez votre jeton case par case en suivant le nombre obtenu.
- 4) Effectuez le défi proposé.
- 5) Si vous tombez sur la case « dé », vous devez le relancer et rejouer.  
Si vous tombez sur la case « stop », vous devez retourner à la case départ.
- 6) Le premier qui arrive à l'arrivée a gagné.

Bon amusement,  
Tiffany Gillion