

# Liste des exercices – jeu de l’oie

1	<p><b>Dresseur Sacha de Bourg-Palette</b> : S’entraîner à lancer des Pokéball (balles de tennis) dans un charriot. 3 lancers chacun. Aller au cône suivant après avoir réussi son lancer.</p> <p>N° d’exercice : 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31</p>	
2	<p><b>Pikachu</b> : Effectuer le parcours le plus vite possible. Attention aux obstacles.</p> <p>N° d’exercice : 4, 9, 14, 19, 24, 29</p>	
3	<p><b>Mackogneur</b> : Effectuer un exercice simple de gainage comme tenir en planche avec les bras tendus pendant 10 secondes.</p> <p>N° d’exercice : 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33</p>	
4	<p><b>Hypnomade</b> : Effectuer 5 mouvements de haut en bas avec un yo-yo:</p> <p>N° d’exercice : 2, 12, 22, 32.</p>	
5	<p><b>M. Mime</b> : Imiter un camarade qui doit maintenir une position en équilibre sur un banc pendant 5 secondes. 2 fois chacun.</p> <p>N° d’exercice : 2, 12, 22, 32.</p>	
6	<p><b>Bulbizarre</b> : Tirer un camarade sur un petit tapis vert avec les lianes (corde à sauter) de Bulbizarre entre les assiettes.</p> <p>N° d’exercice : 7, 17, 27</p>	
7	<p>Reculer de trois cases et faire l’exercice correspondant.</p> <p>N° d’exercice : 10, 20, 30</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">-3</p>