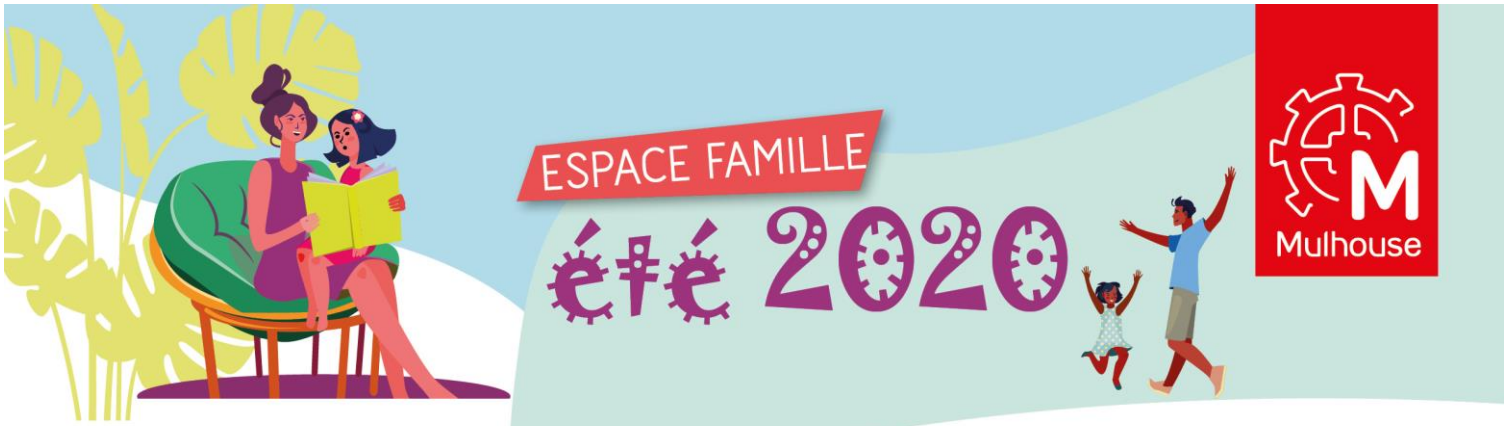


Jeu de l'oie sportif :

Avec Fabrice, dépense-toi en t'amusant !

Pour qui ?

Toute la famille peut jouer !

Pour jouer, il vous faut :

Un plateau de jeu à dessiner et décorer (24 cases avec 1 case départ et 1 case arrivée)
Un dé.
Un pion par joueur

Quelques règles :

Pour commencer, tout le monde est sur la case départ ! Le plus jeune commence et lance le dé.

A l'arrivée sur une case, lire le défi et le réaliser. (Attention : Chaque défi peut être adapté en fonction de l'âge et/ou des capacités de chacun)

Chaque participant lance le dé et avance son pion case par case en fonction du nombre obtenu.

But du jeu

Etre le premier sur la case d'arrivée.

A vos dés, prêts ? Partez !

Exercices et pénalités

Case n° 1 : 10 pompes

Case n°2 : avance de 2 cases

Case n°3 : 45 secondes de gainage

Case n°4 : 20 squats

Case n°5 : 30 jumping jacks

Case n° 6 : 10 pompes

Case n° 7 : recule de 2 cases

Case n° 8 : 20 sit/down

Case n°9 : rejoue

Case n°10 : 45 secondes de gainage

Case n°11 : repos

Case n°12 : passe ton tour

Case n° 13 : 30 jumping jacks

Case n° 14 : 20 crunchs

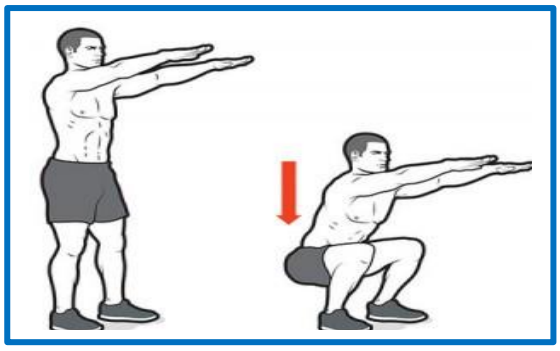
Case n°15 : retour à la case départ

Case n°16 : 30 squats

Case n°17 : passe ton tour

Les pompes

Le gainage



Les squats

Case n°18 : 40 jumping jacks

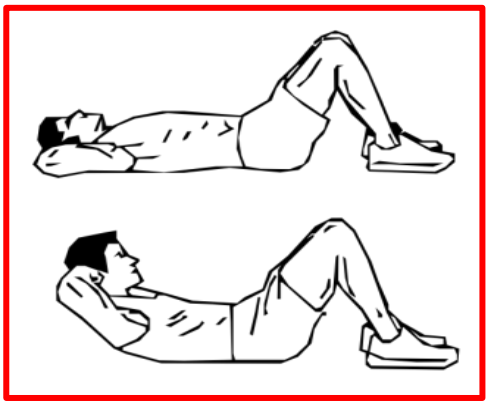
Case n°19 : 45 secondes de gainage

Case n°20 : 10 pompes

Case n° 21 : 40 squats

Case n°22 : recule de 2 cases

Les jumping jacks



Les crunchs

Attention

Pensez à bien vous hydrater et évitez des activités trop intenses en période de fortes chaleurs !