

JEU DE L'OIE SPORTIF à pratiquer en famille ou en ligne avec des amis (se joue avec 1 dé)



DEPART
→
(au repos pour les prochains tours)

1- Courir sur place pendant 1mn30 à 2mn



2- faire 20 à 30 montées de genoux



3- Avancer de 2 cases



4-



15 à 20 sauts en lançant les bras vers le haut

8-



Enchaîner 15 à 20 squats

7- tenir 20 à 30 secondes en position chaise contre un mur



6- Retourner à la case 2



5- Pédaler sur le dos pendant 1 mn à 1mn30



9- Passer 1 tour sans jouer



10- Réaliser 10 à 15 grandes fentes avant



11- tenir l'équilibre sur 1 pied puis sur l'autre 20 à 30 secondes chacun avec jambe libre tendue devant ou derrière



12-



tenir en équilibre fessier 20 à 30 secondes

ARRIVEE

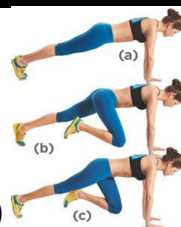


Si vous tombez sur cette case et que vous faites plusieurs tours allez vous placer sur la case départ →

15- Toucher le sol et sauter à la verticale 10 à 15 fois



14- Courir pieds et mains au sol 20 à 30 fois (moutain climber)



13- Retourner à la case 8



- REGLES :
- * avant de commencer, décider du nombre de tours à effectuer pour gagner (1, 2, 3, ...) !
 - * pour finir la partie vous devez faire le nombre exact vous amenant à la case ARRIVEE et si le nombre est trop grand, reculer du nombre de cases en trop.
 - * Si vous ne pouvez pas faire une activité, retournez à la case précédente