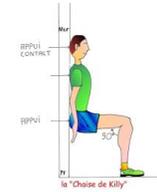


Jeu de l'oie confiné

<p>18</p>  <p>Pause boisson</p>	<p>17</p>  <p>30 sec.</p>	<p>16</p> <p>x 20</p> 	<p>15</p> <p>15 sec.</p> 	<p>14</p> <p>x 10</p> 	<p>13</p>  <p>Reculé de 2 cases</p>	<p>12</p> <p>x 10</p> 
<p>19</p> <p>15 sec.</p> 	<p>35</p>  <p>Relance le dé</p>	<p>34</p> <p>x 15</p> 	<p>33</p> <p>x 20</p> 	<p>31</p> <p>x 10</p> 	<p>30</p>  <p>Pause boisson</p>	<p>11</p> <p>10 sec.</p> 
<p>20</p> <p>x 10</p> 	<p>36</p> <p>25 sec.</p> 	<p>ARRIVEE</p> 	<p>42</p> <p>x 10</p> 	<p>41</p> <p>x 20</p> 	<p>29</p> <p>20 sec.</p> 	<p>10</p> <p>x 10</p> 
<p>21</p> <p>x 15</p> 	<p>37</p> <p>x 20</p> 	<p>38</p>  <p>Reculé de 3 cases</p>	<p>39</p> <p>30 sec.</p> 	<p>40</p> <p>25 sec.</p> 	<p>28</p> <p>x 20</p> 	<p>9</p>  <p>Relance le dé</p>
<p>22</p>  <p>Pause boisson</p>	<p>23</p> <p>x 20</p> 	<p>24</p> <p>20 sec.</p> 	<p>25</p> <p>x 15</p> 	<p>26</p>  <p>Avance de 3 cases</p>	<p>27</p> <p>x 5</p> 	<p>8</p> <p>30 sec.</p> 
<p>DEPART</p> 	<p>1</p> <p>10 sec.</p> 	<p>2</p> <p>x 5</p> 	<p>3</p> <p>x 5</p> 	<p>4</p> <p>x 20</p> 	<p>6</p>  <p>Pause boisson</p>	<p>7</p> <p>x 5</p> 

Jeu de l'oie confiné

2 à 10 joueurs
A partir de 12 ans

Matériel nécessaire

- 1 pion par joueur
- 1 dé

Principe du jeu

- Tous les pions partent de la case « DEPART », le premier qui arrive à la case « ARRIVE » remporte la partie.
- Chaque joueur joue chacun à son tour, en lançant les dés, suivant le chiffre ou le nombre obtenu, le joueur avance son pion sur la case correspondante.
- Quand je tombe sur une case, je dois réaliser l'action ou l'exercice indiqué sur celle-ci. Les autres joueurs doivent contrôler si l'exercice est réalisé conformément aux consignes ci-dessous.

Pour réaliser les exercices en toute sécurité

Exercices	Nom	Consigne pour les réaliser en toute sécurité
	Gainage côté	En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le corps gainé , l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.
	Fente	Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol . Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.
	Squat jumping	Voir consigne squat. Je dois réaliser un saut vertical avant de revenir à ma position de départ.
	Jumping Jack	Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.
	Squat	Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale . Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers .
	Chaise	Tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur . Le dos est collé au mur. Les talons ne doivent décoller du sol.
	Gainage	En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés . Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.