

Jeu de l'oie sportive et confinée



Règles du Jeu de L'oie sportive et confinée :

De 1 à 6 joueurs.

Le plus jeune commence et lance son dé.

Le joueur va sur sa case et exécute les exercices.

S'il échoue, il doit revenir à la case précédente.

Enfants de 5 à 14 ans : consignes en gras et italique

De 15 ans à 99 ans : consignes adultes.

Il faut arriver exactement à la case « GAGNÉ » si non, il faut repartir en arrière.

	Suivre la consigne dans la case		30 secondes d'air corde.	1 - 4	Âge= nombre de mouvements.
				L L	
	10 pompes normales ou à genoux Nombre de pompes= âge/2.	\$	10 secondes sur chaque jambe. 10 secondes sur chaque jambe.		30 secondes de chaise. \hat{A} ge X 2 = temps en secondes.
		P			
	2O jumping jack. Âge=nombre de mouvements.	Talons	30 talons/fesses Âge= nombre de mouvements		5 mouvements de « Chien tête en haut et chien tête en bas »
	Age-nombre de mouvements.	Teases	Age-nombre de mouvements		5 mouvements de « Chien tête en haut et chien tête en bas »
4	30 secondes de gainage. Âge X 2= temps en secondes.	3	30 secondes en planche dorsale. 30 secondes en planche dorsale.		30 montées de genoux. Age= nombre de mouvements
	Age A 2- temps en secondes.		30 secondes en planche dorsale.	Testo to	Age- nombre de mouvements
	10 Crunchs $\hat{A}ge/2 = r\acute{e}p\acute{e}titions$.		20 montées sur pointe de pieds. 20 montées sur pointe de pieds.		10 supermans.
	Age/2 = repetitions.		20 montees sur pointe de pieus.		5 supermans.
Confiné	Passe un tour.	CORONAVIRUS	Retourne à la case départ.	26 et 31	Suivre les consignes.
Confiné passe un tour	Passe un tour. Passe un tour.	CORONAVIRUS Covid-19	Retourne à la case départ. Retourne à la case départ.	26 et 31	Suivre les consignes. Suivre les consignes.