
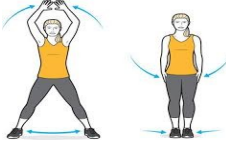








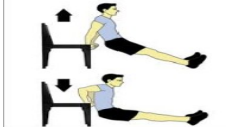





















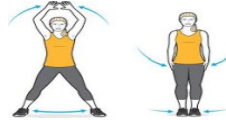


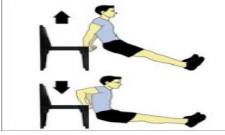






# - Jeu de l'oie de l'EPS -

19 Cloche- pied : sauter sur le pied gauche pendant 45 s	18  Superman 35s	17  15 jumping-jack	16  Tenir en chaise 35s	15  15 montées sur pointe de pied	14  Tenir en planche 30 s.	13  20X fente – saut - fente	12  Maintenir rotations 30s
20  5 squats jump	37  10 pompes sur genoux	36  15X fente – saut - fente	35 Aïe, Aïe, tu viens de te blesser, retournes à la case 23	34  10 dips	33  20 abdos (remontées buste)	32 Talons-fesse pendant 45 s	11  Relance le dé
21  Tenir en planche 40 s	38  Alterner 20 fois Mountain climber	ARRIVEE 	46  20 jumping-jack	45  <b>DANGER !</b> Tu as présumé de tes forces et dois retourner au départ	44  Superman 40s	31  10 squats jump	10  Tenir en chaise 40s
22 Un oubli d'échauffement te fais reculer en case 14	39 Montées de genoux pendant 45 s	40  Tenir 15 s.	41  Maintenir rotations 45s	42  15 montées sur pointe de pied	43  10 pompes sur genoux	30  Passe ton tour	9 Pause pour aller boire - Passe ton tour
23  Tenir en chaise 30s	24  10 montées sur pointes de pied	25  15 abdos (remontées buste)	26 Bravo ! Tu es en pleine forme. Avance directement en case 40	27  15X fente – saut - fente	28  Alterner 15 fois Mountain climber	29  Tenir en planche 20 s.	8  15 jumping-jack
DEPART 	1  Superman 30s	2 Cloche- pied : sauter sur le pied droit pendant 45 s	3  5 dips	4  5 squats jump	5  Tenir 20 s.	6  10 abdos (remontées buste)	7  5 pompes sur genoux

Vous avez besoin **d'un dé, d'un chronomètre et d'un pion par joueur** (exemple de pion = bouchon de bouteille, de stylo, en liège, bille, bout de gomme, bout de papier...) + **un tapis** pour faire les exercices (pas nécessaire) »

DEPART : Tirage au sort ou challenge pour décider de celui qui commence. **Si le défi n'est pas réalisé correctement, je recule de 3 cases**

ARRIVEE : Il faut que le joueur tombe directement sur la case ARRIVEE pour gagner. Si son score est supérieur, il recule d'autant.