

Jeu de l'Oie Sportive

Consignes:

Le premier qui arrive à la case arrivée à gagner. Pour cela tu peux jouer à plusieurs et tu avances avec un dès que chacun lance à son tour. Tu as 20 sec pour réaliser chaque épreuve. Attention aux différentes positions pour ne pas te faire mal.

Départ. →



1

Avance de 3 cases

2

Planche latérale



3

Répète 5 pas chassés à droite et à gauche

4

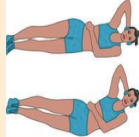
Nomme un muscle de la jambe sinon retourne au départ

1 9

Réalise 3 sauts demi tour sur place

2 0

Décolle tes épaule et tes pieds



2 1

Reste en planche



2 2

Raconte une blague

5

Monte les genoux



1 8

Maintiens la position



3 1

Déplace le pion que tu veux à la case « raconte un blague »

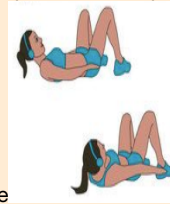
3 2

Relève le buste et tends les bras



2 3

Touche tes pieds à droite puis



6

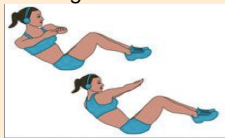
Avance de 2 cases

1 7

Nomme un muscle du bras sinon retourne au départ

3 0

Relève les pieds et pivote les bras à droite et à gauche



3 3

Arrivée



2 4

Recule de 3 cases et raconte une devinette

7

Reste jambes tendues



1 6

Maintiens la position



2 9

Rejoins le joueur le plus proche du départ !



Bravo !!!!

2 5

Pose les mains à droite puis à



8

Recule de 2 cases

1 5

Imite un animal

2 8

Monte tes genoux



2 7

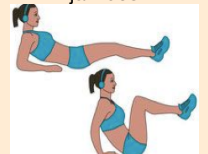
Passe ton tour

2 6

Fais semblant de boxer

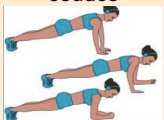
9

Plie puis tends les jambes



1 4

Mets en planche et passer sur les mains sur les coudes

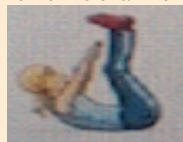


1 3

Rejoins le premier

1 2

Maintiens la position en relevant le buste



1 1

Passe ton tour

10

Chante une chanson avec la personne de ton choix et elle te rejoint sur ta case.