

Jeux de l'oie de l'EPS



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

Vous avez besoin d'un dé, d'un chronomètre et d'un pion par joueur (exemple de pion = bouchon de bouteille, bout de gomme, petit jouet, bout de papier...) + un tapis si vous avez en stock (mais pas indispensable, vous êtes des sportifs !)

DEPART : Tirage au sort ou challenge pour décider de celui qui commence.

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