

JEU DE L'OIE SPORTIF à pratiquer en famille ou en ligne avec des amis (se joue avec un dé)



DEPART



1- Courir sur place pendant 1mn



2- Se déplacer en position ours pendant 30 secondes



3- Avancer de 2 cases



4-



Faire des cloches-pieds 15 à droite 15 à gauche

8-



20 sauts pieds joints

7- Passer 1 tour sans jouer



6- tenir l'équilibre sur 1 pied puis sur l'autre 30 secondes chacun jambe libre tendue



5 -tenir 20 secondes en position chaise contre un mur



9- Se déplacer en position araignée pendant 30 secondes



10- Retourner à la case 5



11- Mimer 3 sports de raquettes pendant 10 secondes chacun



12-



ou

tenir en équilibre fessiers 20 secondes

ARRIVEE



Si vous tombez sur cette case et que vous faites plusieurs tours allez vous placer sur la case départ →

15- Toucher le sol et sauter en chandelle 10 fois



14- Pédaler sur le dos pendant 1 mn



13- Retourner à la case 8



- REGLES :
- * avant de commencer, décider du nombre de tours à effectuer pour gagner (1, 2, 3, ...) !
 - * pour finir la partie vous devez faire le nombre exact vous amenant à la case ARRIVEE et si le nombre est trop grand, reculer du nombre de cases en trop.
 - * Si vous ne pouvez pas faire une activité, retournez à la case précédente