

Jeu de l'Oie Sportif du Collège du Haut-Allier

Le **but du jeu de l'Oie** est d'être le premier à arriver sur la dernière case "Arrivéé". De 2 à 4 joueurs .

Durée du jeu: maximum 1 heure

Matériel: 1 dé - 1 corde à sauter – 1 bouteille d'eau (exercice de Curl pour remplacer les haltères) - 1 chronomètre ou une montre

Important: avant de débiter le jeu, pensez à vous échauffer (articulations, gammes sur place, renforcement musculaire, étirements)

Chaque exercice se réalise pendant 15 secondes (6^e/5^e) – 20 secondes (4^e/3^e) – 30 secondes (si tu es « sportif »)

 DEPART	 Fente Avant	 Gainage Latéral	Avance de 2 cases	 Chaise	 Jumping Jack	 Rameur	 Corde à sauter
							 Superman
Retourne case départ	 Burpees	 Crunch	 flexions/extensions	Rejoue	 Pompes	Reculé de 2 cases	 Montées de genoux
 Dips							
 Passe ton tour	 Gainage de Face	 Talons Fesses	Retourne à la Chaise	 Corde à Sauter	 Curl	 ARRIVEE	