



Jeu de l'oie de COCTEAU !!



Rejouer 

Demi-pont

10s
45s
1min



Tenir sur un pied

10s
20s
30s

Jumping Jack

10rep
20rep
30rep



Montées de genoux

10rep
20rep
30rep



Talons fesses

10rer
20rep
30rep



Gainage ventral

10s
20s
30s



Départ 



Gainage latéral

10s
20s
30s



Chaise

30s
45s
1min



Pompes

3rep
5rep
10rep



Mountain climbers

10s
15s
20s



Superman

30s
45s
1min



Tenir sur un pied yeux fermés

10s
20s
30s

Reculer de 3 cases 



Montées de genoux

10rep
20rep
30rep



Gainage ventral

10s
30s
1min



Retour case départ 

Jumping Jack

10rep
20rep
30rep



Sauts pieds joints

30s
45s
1min



Fentes avant

5rep
10rep
15rep



Demi-squats

5rep
10rep
15rep




Sauts freestyle

2
3
5



Reculer de 2 cases 

Mountain climbers

15s
25s
30s



Chaise

30s
45s
1min



Arrivée !! 

Règles du jeu

Matériel : 1 pion par personne, 1 dé

Au début de la partie, je choisis mon niveau d'exercice (vert, orange ou rouge)

Chaque joueur lance le dé tour à tour

Je réalise l'exercice demandé

Si l'exercice n'est pas réussi, je passe mon tour après

Pour gagner, je dois arriver pile sur la case Arrivée

Si je fais un score supérieur, je dois reculer d'autant de cases supplémentaires!

Bonne partie!



Mission 2



Construire seul ou à plusieurs un Jeu de l'oie issu de votre imagination.

Vous pourrez lui donner un titre

On doit retrouver la même configuration :

- **le même nombre de cases (25),**
- **une case départ,**
- **une case arrivée,**
- **une case Rejouer située à 7 cases du départ,**
- **une case Reculer de trois cases située à 14 cases du départ,**
- **une case Retour au départ située à 19 cases du départ,**
- **une case reculer de deux cases à 22 cases du départ.**

Pour le reste c'est votre imagination qui fait le travail ! ça fonctionne un peu comme des gages !

Ensuite vous pouvez y jouer jusqu'à épuisement total seul ou en famille !!

Envoyez-moi vos productions en photo par elyco ou pronote!



Amusez-vous bien !!

