




# 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

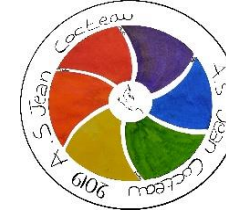
Pour gagner, je dois arriver pile sur la case Arrivée

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 !!**

