

JEU de L'OIE SPORTIVE



Ce jeu peut se jouer en famille ou à distance avec des copains de classe via connexion video (whatsapp, messenger ou autre...)

Matériel :

Il faut autant de pions que de joueurs (soit des pions d'un autre jeu, des pièces, des playmobils, des légos, des morceaux de sucre avec un point de couleur...tout est possible)
Un dé ou un petit sachet avec 6 fiches numérotées de 1 à 6
Un chronomètre ou un téléphone pour suivre le temps

Règles du jeu :

Chaque joueur possède un pion qu'il place sur la case « départ »

Le plus jeune lance le dé (ou tire un chiffre) – se déplace sur une case et réalise le défi dessiné et noté sur cette case (soit un nombre de répétitions, soit un exercice à effectuer pendant un certain temps 30''= 30 secondes et 1'= 1 minute)

Possibilités :

1. *Le défi est réalisé : le joueur peut rester sur la case*
2. *Le défi est raté : le joueur retourne à la case précédente (sans avoir réaliser à nouveau le défi noté sur cette case sauf si on joue avec les variantes ci-dessous)*

Le joueur suivant lance le dé.

Le gagnant est celui qui arrive en premier à atteindre la case « gagné » (sans tomber « pile » dessus).

Variantes :

1. *Si voulez rendre le jeu plus physique vous pouvez demander à ce que le joueur doive à nouveau réaliser le défi de la case sur laquelle il retourne après avoir raté un défi*
2. *Si vous voulez simplifier le jeu (un joueur est plus jeune que les autres par exemple ou moins sportif) vous diminuez le temps de travail ou le nombre de répétitions*
3. *Si un des joueurs est blessé et ne peut pas réaliser un défi, il en choisi un autre sur le plateau de jeu qu'il n'aura le droit de réaliser qu'une fois pendant le jeu en tant que joker*
4. *Il faut tomber exactement sur la case « gagné » pour gagner sinon on revient en arrière du nombre du nombre de points supérieurs à ceux nécessaires pour atteindre la case*

A vos baskets : Vous l'aurez compris cela peut vite devenir un jeu très physique !!!!

<p>Départ</p> 	 <p>Montée Genoux 30''</p>	 <p>Dos plat/creux/rond 30''</p>	 <p>Course sur place 30''</p>	<p>Avance de ⇨</p> 	 <p>Sauts croisés 30''</p>	 <p>Chandelle 30''</p>	 <p>Sprint sur place 30''</p>	
								 <p>10 sauts de Grenouille</p>
 <p>ROUNDHOUSE SIDE KICKS 10 Kick à Droite et gauche</p>	 <p>L'araignée 30''</p>	 <p>Sauts écart serré 30''</p>	<p>Reculé de ⇐</p> 	 <p>Planche faciale 30''</p>	 <p>Boxer dans le vide 30''</p>			
 <p>Équilibre fessier 30''</p>					 <p>Imiter le sumo 30''</p>			
 <p>Rejoue</p>	<p>Gagné</p>  <p>Danser 30''</p>				 <p>Talons fesses 30''</p>	 <p>Yoga : Chien tête en bas 30''</p>	 <p>10 Sauts en extension</p>	
 <p>Yoga : Chien tête en haut 30''</p>					 <p>Le patineur 30''</p>			
 <p>10 Squats</p>	 <p>Courir au sol 30''</p>	 <p>Gainage 30''</p>	 <p>Frog pose Yoga : Position grenouille 30''</p>	 <p>10 Sauts groupés</p>	 <p>10 Sauts de lapin</p>	<p>Avance de ⇨</p> 	 <p>Respiration ventrale 1 minute</p>	

