

* *
niveau

Le jeu pour garder la forme !

* Les Règles *

Matériel

1 dé et des pions

Déroulement

Le plus jeune commence ! Le premier joueur lance le dé et réalise l'exercice indiqué sur la case.

S'il réussit, il peut se positionner sur cette case jusqu'à son prochain tour.

S'il échoue, il reste sur sa case initiale.

Les joueurs jouent chacun leur tour.

But du jeu

Partir de la case « départ » pour atteindre la case « arrivée » en premier.

Variantes

Niveau facile : un joueur est déclaré vainqueur dès qu'il franchit la case « arrivée ».

Niveau difficile : un joueur est déclaré vainqueur lorsqu'il tombe pile sur la case « arrivée ». Sinon, il recule d'autant de cases que le dé l'indique et tentera sa chance au prochain tour.

Pour des enfants encore plus grands ou des joueurs adultes, on peut décider de doubler ou de tripler les durées indiquées par les cases... Libre à vous d'imaginer d'autres règles !

Départ

Le jeu pour garder la forme !

* *
niveau



MONTE TA CUISSE
CONTRE TON VENTRE
2 FOIS
DE CHAQUE
CÔTÉ



1

ASSIS,
JAMBES TENDUES,
ESSAIE DE
TOUCHER
TES PIEDS 5 FOIS



2

PRENDS CETTE
POSITION, PUIS FAIS UN
TOUR SUR TOI-MÊME
SANS TOMBER



3

DANS CETTE
POSITION DE DÉPART,
VIENS TOUCHER TON
MOLLET.
FAIS DE MÊME
DE
L'AUTRE
CÔTÉ



4

RECULE
DE
DEUX CASES



5

TIENS CETTE
POSITION SANS
BOUGER
PENDANT
10
SECONDES



6

TIENS 5 SECONDES
CETTE POSITION.
DOS BIEN DROIT



7



RETOURNE
À LA CASE
DÉPART



8

TIENS 10 SECONDES
CETTE POSITION



16

TIENS 10 SECONDES
CETTE POSITION.
DOS BIEN DROIT



15

REJOUÉ



14

FAIS 10 BATTEMENTS
DE JAMBES



13



FAIS 1 FOIS
LE TOUR DE LA
MAISON OU 5 FOIS
LE TOUR
DE LA
TABLE
EN
COURANT



12

TIENS 10 SECONDES
CETTE POSITION



11

MONTE TA
CUISSE CONTRE
2 FOIS
DE
CHAQUE
CÔTÉ



9

DANS CETTE
POSITION DE
DÉPART, VIENS
TOUCHER
TON
MOLLET.
FAIS DE
MÊME DE
L'AUTRE
CÔTÉ



FAIS 15 BATTEMENTS
DE JAMBES



18

FAIS 1 FOIS LE TOUR DE
LA MAISON OU 5 FOIS
LE TOUR DE LA TABLE
EN COURANT



19

TIENS CETTE
POSITION SANS
BOUGER
PENDANT
15
SECONDES



20

REJOUÉ



21

ASSIS,
JAMBES TENDUES,
ESSAIE DE
TOUCHER
TES PIEDS 10 FOIS



22

RECULE
D'UNE CASE



23

RESTE ASSIS DANS
CETTE POSITION
1 MINUTE SANS
BOUGER



24



Arrivée

Par Séverine Klaudeborg

Inspiration : Supertrainers <http://www.supertrainers.fr/>

Illustrations : Katemangostar / Freepik

