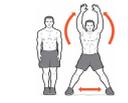


# JEU DE L'OIE SPORTIVE

	<b>1</b>  Soulevé de fesses	<b>2</b>  Pompes sur genoux	<b>3</b>  Jumping jack	<b>4</b>  Gainage Superman	<b>5</b>  Mountain climber	<b>6</b>  Passe un tour	<b>7</b>  Talon fesse
<b>23</b>  Talon fesse	<b>24</b>  Jumping jack	<b>25</b>  Gainage Superman	<b>26</b>  Soulevé de fesses	<b>27</b>  Relance le dé	<b>28</b>  Mountain climber	<b>29</b>  Talon fesse	<b>8</b>  Va à la case 29
<b>22</b>  Squat	<b>39</b>  Talon fesse	<b>40</b>  Recommence au début	<b>41</b>  Demi squat	<b>42</b>  Jumping jack	<b>43</b>  Squat	<b>30</b>  Pompes sur genoux	<b>9</b>  Relance le dé
<b>21</b>  Demi squat	<b>38</b>  Passe un tour	<b>40</b>  Victoire	<b>46</b>  Soulevé de fesses	<b>45</b>  Gainage Superman	<b>44</b>  Mountain climber	<b>31</b>  Retourne au 20	<b>10</b>  Jumping jack
<b>20</b>  Mountain climber	<b>37</b>  Relance le dé	<b>36</b>  Mountain climber	<b>35</b>  Dips	<b>34</b>  Demi squat	<b>33</b>  Gainage Superman	<b>32</b>  Talon fesse	<b>11</b>  Dips
<b>19</b>  Passe un tour	<b>18</b>  Pompes sur genoux	<b>17</b>  Va au n°36	<b>16</b>  Mountain climber	<b>15</b>  Mountain climber	<b>14</b>  Mountain climber	<b>13</b>  Talon fesse	<b>12</b>  Mountain climber

## Explications

Pour jouer, il vous faut : deux dés, des pions, le plateau de jeu, une chaise, deux bouteilles d'eau, un mur et plein d'énergie.

Règles du Jeu de L'oie sportive :

Le plus jeune commence et lance son dé. (On ne se dispute pas pour savoir qui commence!!!!)

Le joueur va sur sa case et exécute les exercices. S'il échoue, il doit revenir à la case précédente.

Il faut arriver exactement à la case « GAGNÉ » si non, il faut repartir en arrière.

Nous vous proposons 3 niveaux de jeux pour vous amuser en famille.....

	Niveau Tortue 0,25 Km/h	Niveau autruche 50 Km/h	Niveau Guépard 100 Km/H		Niveau Tortue 0,25 Km/h	Niveau autruche 50 Km/h	Niveau Guépard 100 Km/H
 Soulevé de fesses	Tenir 20"	Tenir 30"	Tenir 45"	 Squat	Tenir 20"	Tenir 30"	Tenir 45"
 Pompes sur genoux	5 pompes	10 pompes	15 pompes	 Gainage Superman	Tenir 20"	Tenir 30"	Tenir 45"
 Jumping jack	Jumping jack 20"	Jumping jack 30"	Jumping jack 45"	 Talon fesse	Tenir 20"	Tenir 30"	Tenir 45"
 Gainage Superman	Gainage 20"	Gainage 30"	Gainage 45"	 Montée genoux	Montée genoux 20"	Montée genoux 30"	Montée genoux 45"
 Mountain climber	Tenir 20"	Tenir 30"	Tenir 45"	 Dips	5 Dips	10 Dips	15 Dips
 Talon fesse	Talon fesse 20"	Talon fesse 30"	Talon fesse 45"	 Mountain climber	Tenir 20"	Tenir 30"	Tenir 45"
 Demi squat	Demi squat 20"	Demi squat 30"	Demi squat 40"				