

Départ

Le jeu pour garder la forme ! Niveau ***

45 secondes
montées
de genoux
(video)

1

30 secondes

2

30 secondes

3

10 fentes

4

RECULE
DE
DEUX CASES



5

45 secondes
talons
fesses

6

30 secondes



7

RETOURNE
À LA CASE
DÉPART



8

5
Burpees
(vidéo)

16

30 secondes



15

REJOUÉ



14

3 « aller-
retour » de 3
pas chassés
(video)

13



10 fentes

12

30
secondes
Jumping
jacks
(video)

11

45 secondes
talons
fesses

10

3 « aller-
retour » pas
chassés
(video)

9

45
secondes
montées
de genoux
(video)

17

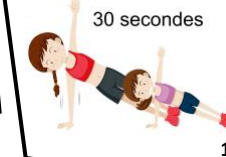
30 secondes

30 secondes

18



30 secondes

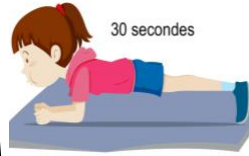


19

30 secondes
Jumping
jacks (video)

20

30 secondes



21

5 burpees
(video)

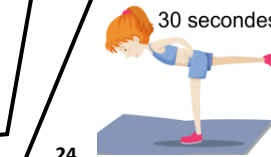
22

RECULE
D'UNE CASE



23

30 secondes



24

Arrivée

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 retentera sa chance au prochain tour.

Pour des enfants 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 !

Toutes les intensités proposées sont modulables selon les capacités de chaque élève.