

Jeu de l'Oie du service des Sports de Liffré-Cormier Communauté

Départ	1 5 pompes 3 jongles avec papier toilettes*	2 10 squats 3 lancers successifs réussis*	3 15 crunchs 2 "bottle flip-challenge"	4 10 tours de corde 5 tours de corde	5 10 dips Mettre la table	6 20 fentes alternées 5 sauts de grenouille	7 10 soulevés de jambes tendues 2 "gobelet flip-challenge"	8 Spécial ! Change 2 pions de place (dont le tien si tu le souhaites).	
								9 3 étirements complets 3 étirements complets	
26 Spécial ! Choisis un gage (case du jeu) pour chacun des joueurs.	27 Abdos "touche chevilles" 30" 3 tours de table en courant	28 Bras écarté/serrer 45" 1 tour de table avec objet entre les genoux	29 musique au choix : danse 1min musique au choix : danse 30"	30 jumping jack 1min jumping jack 20"	Arrivée = raclette méritée !				10 15 relevés de bassin 5 sauts le plus haut possible
25 15 sauts kangourou Lancer / frapper des mains / rattraper	<p align="center">Les règles du jeu</p> <p>1 - Matériel : des pions pour matérialiser les joueurs, le plateau de jeu à imprimer ou reproduire, 1 dé. 2 - Cases rouges -> adultes Cases bleues -> enfants Cases vertes -> commun 3 - A l'arrivée sur une case, lire le défi et le réaliser. Pour vous aider, des vidéos sont consultables sur la page du jeu sur le site internet de Liffré-Cormier. 4 - Chaque défi (enfant et adulte) peut être adapté en fonction de l'âge et/ou des capacités de chacun. 5 - Les défis enfants doivent être réalisés sous la surveillance des parents. 6 - L'arrivée doit se faire pile sur la case. Si le chiffre est trop élevé, reculer du nombre de cases en trop.</p> <p>Pour le bon déroulement du jeu : un peu d'espace, une tenue de sport et de la bonne humeur!</p> <p>Dépensez-vous , amusez-vous et restez chez vous !</p> <p align="right">L'équipe du service des Sports.</p>							11 Spécial ! Relance le dé.	
24 gainage dorsal 30" équilibre en planche 20"								12 8 burpees roulade avant sur le lit.	
23 10 "chien de chaque côté" 1 tour de table avec un objet sur la tête								13 élévation latérale 30" débarasser la table	
22 Spécial ! Pause gourmande, mange une friandise.	21 moutain climber 30" 1 tour de table en se tenant les chevilles	20 gainage 30" chaque côté raconter une histoire drôle	19 20 rameurs 5 animaux commençant par un S	18 genoux alternés 2min genoux alternés 30"	17 gainage ventral 30" 3 shi-fu-mi remportés	16 Spécial ! Tous les prochains défis devront être réalisés 2 fois.	15 chaise 30" équilibre sur chaque jambe 20"	14 Spécial ! Retourne à la case départ.	