

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

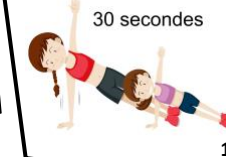
30 secondes

30 secondes

18



30 secondes

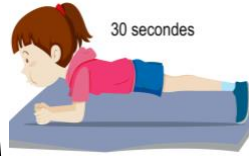


19

30 secondes  
Jumping  
jacks (video)

20

30 secondes



21

5 burpees  
(video)

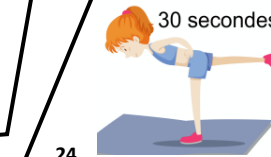
22

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.