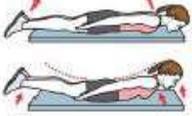
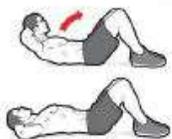
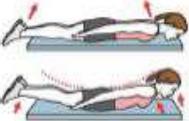
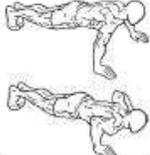


# JEU DE L'OIE SPORTIVE ET CONFINÉE

<p><b>19</b></p> <p><b>Confiné</b> passe un tour</p>	<p><b>18</b></p> 	<p><b>17</b></p> 	<p><b>16</b></p> 	<p><b>15</b></p> 	<p><b>14</b></p> 	<p><b>13</b></p> 	<p><b>12</b></p> 
<p><b>20</b></p> 	<p><b>37</b></p> 	<p><b>36</b></p>  <p><b>Relance le dé</b></p>	<p><b>35</b></p> 	<p><b>34</b></p> 	<p><b>33</b></p> 	<p><b>32</b></p> 	<p><b>11</b></p> 
<p><b>21</b></p> 	<p><b>38</b></p> 	<p><b>G A G N É</b></p> 	<p><b>46</b></p> 	<p><b>45</b></p> 	<p><b>44</b></p> 	<p><b>31</b></p>  <p><b>Retourne au 20.</b></p>	<p><b>10</b></p> 
<p><b>22</b></p> 	<p><b>39</b></p> 	<p><b>40</b></p>  <p><b>Recommence au début.</b></p>	<p><b>41</b></p> 	<p><b>42</b></p> 	<p><b>43</b></p> 	<p><b>30</b></p> 	<p><b>9</b></p>  <p><b>Relance le dé.</b></p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p>  <p><b>Va au 41.</b></p>	<p><b>27</b></p> 	<p><b>28</b></p> <p><b>Confiné</b> passe un tour</p>	<p><b>29</b></p> 	<p><b>8</b></p> 
<p><b>Départ :</b></p>	<p><b>1</b></p> 	<p><b>2</b></p> 	<p><b>3</b></p> 	<p><b>4</b></p> 	<p><b>5</b></p> 	<p><b>6</b></p>  <p><b>Va au 12.</b></p>	<p><b>7</b></p> 

# RÈGLES DU JEU DE L'OIE SPORTIVE ET CONFINÉE

De 1 à 6 joueurs. Le plus jeune joueur commence et lance son dé. Le joueur se déplace jusqu'à la case correspondante et exécute les exercices (ceux *en gras et italique* pour les enfants jusqu'à 15 ans). S'il échoue, il doit revenir à la case précédente. Il faut arriver exactement sur la case « GAGNÉ » pour être déclaré vainqueur. Sinon, il faut repartir en arrière.

	<p><b>Merci à l'ensemble du corps médical !</b> Suivre la consigne indiquée dans la case.</p>		<p>30 secondes d'air corde. <b>30 secondes d'air corde.</b></p>		<p>20 flexions. <b>Âge = nombre de mouvements.</b></p>
	<p>10 pompes normales (ou à genoux) <b>Nombre de pompes = âge/2.</b></p>		<p>10 secondes sur chaque jambe. <b>10 secondes sur chaque jambe.</b></p>		<p>30 secondes de chaise. <b>Âge X 2 = temps en secondes.</b></p>
	<p>20 jumping jacks. <b>Âge = nombre de mouvements.</b></p>		<p>30 talons/fesses <b>Âge = nombre de mouvements.</b></p>		<p>5 mouvements de « Chien tête en haut et chien tête en bas ». <b>5 mouvements de « Chien tête en haut et chien tête en bas ».</b></p>
	<p>30 secondes de gainage. <b>Âge X 2 = temps en secondes.</b> 15 secondes par côté. <b>Âge = temps en secondes par côté.</b></p>		<p>30 secondes en planche dorsale. <b>30 secondes en planche dorsale.</b></p>		<p>30 montées de genoux. <b>Age = nombre de mouvements.</b></p>
	<p>10 crunchs abdominaux <b>Âge/2 = répétitions.</b></p>		<p>20 montées sur pointe des pieds. <b>20 montées sur pointe des pieds.</b></p>		<p>10 supermans. <b>5 supermans.</b></p>
<p><b>Confiné passe un tour</b></p>	<p>Passé un tour.</p>		<p>Retour à la case départ.</p>	<p><b>26 et 31</b></p>	<p>Suivre la consigne indiquée dans la case.</p>