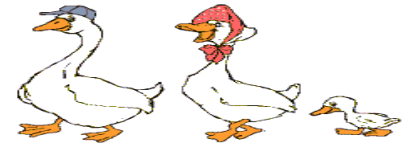


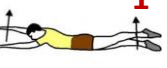







# Jeux de l'oie "renfo familial"



 <b>Départ</b>	 <b>1'</b> Chaise	<b>Avance de 2 cases</b>	 <b>1'</b> Superman	 <b>1'</b> Jumping Jack	 <b>20D/20G</b> Essuie glace	 <b>20D/20G</b> Fentes atternées
---	--	--------------------------	--	---	---	---



### Règles du jeu

**Avant de démarrer la partie**, déterminez qui commence. Il peut s'agir du plus jeune par exemple, ou le choix se fait au lancer de dés. Chacun son tour jette le dé et celui qui fait le plus grand nombre débute, puis vous tournez dans le sens des aiguilles d'une montre.

**45"**



Fentes latérales D/G



Gainage D/G  
**45" par coté**



**1'**  
 Montées de Genoux

**Rejoue**



**15**  
 Pompes pieds ou genoux

**Reculé de 2 cases**



Abdos isométrique

**Pendant le jeu**, chaque participant lance les dés et avance son pion case par case en suivant le nombre obtenu.  
**Le but du jeu** : arriver en premier à la dernière case.

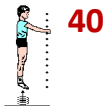


Abdos touche pieds

**10D/10G**

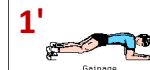


**Passé ton tour**



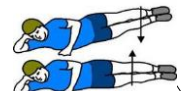
**40**  
 Saut jambes tendus

**Retourne case départ**



**1'**  
 Gainage

**Passé ton tour**

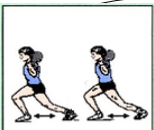


Oblique D/G

**20D/20G**

### Règles spécifiques :

- Un autre joueur tombe sur la même case que vous : retournez à sa position précédente
- Si un joueur n'arrive pas à la réalisation dans l'intégralité d'un exercice il recule de 2 cases



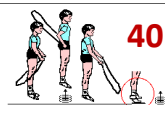
**20D/20G**

Fentes atternées sauté

**Reculé de 3 cases**



**20**  
 Dips



**40**  
 Corde à sauter



**30**  
 Squat

**Retourne à la chaise**



Piston D/G

**20D/20G**

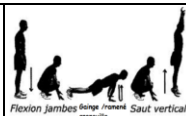
Pour **gagner une partie**, il faut être le premier à arriver sur la dernière case mais avec l'obligation d'arriver pile sur cette case. Au cas où le joueur fait un score au dés supérieur au nombre de case le séparant de la victoire, il devra reculer d'autant de cases supplémentaires. M13



Pédalo  
**20D/20G**



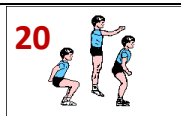
**Avance de 3 cases**



**15**  
 Burpees



**20D/20G**  
 Mountain climber



**20**  
 Squat Jump

**Reculé de 3 cases**



**Arrivée**

