

Règles du Jeu de L'oise sportive et confinée :

De 1 à 6 joueurs.

Le plus jeune commence et lance son dé.

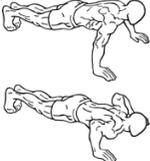
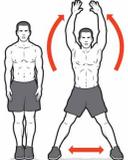
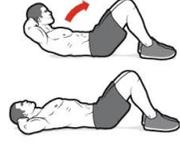
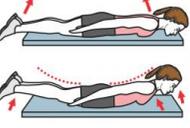
Le joueur va sur sa case et exécute les exercices.

S'il échoue, il doit revenir à la case précédente.

Enfants de 5 à 14 ans : consignes ***en gras et italique***

De 15 ans à 99 ans : consignes adultes.

Il faut arriver exactement à la case « GAGNÉ » si non, il faut repartir en arrière.

	<p>Merci à tout le corps médical ! Suivre la consigne dans la case</p>		<p>30 secondes d'air corde. 30 secondes d'air corde.</p>		<p>20 flexions. Âge= nombre de mouvements.</p>
	<p>10 pompes normales ou à genoux Nombre de pompes= âge/2.</p>		<p>10 secondes sur chaque jambe. 10 secondes sur chaque jambe.</p>		<p>30 secondes de chaise. Âge X 2 = temps en secondes.</p>
	<p>20 jumping jack. Âge=nombre de mouvements.</p>		<p>30 talons/fesses Âge= nombre de mouvements</p>		<p>5 mouvements de « Chien tête en haut et chien tête en bas » 5 mouvements de « Chien tête en haut et chien tête en bas »</p>
	<p>30 secondes de gainage. Âge X 2= temps en secondes. 15 secondes par côté Âge = temps en secondes par côté</p>		<p>30 secondes en planche dorsale. 30 secondes en planche dorsale.</p>		<p>30 montées de genoux. Age= nombre de mouvements</p>
	<p>10 Crunchs Âge/2 = répétitions.</p>		<p>20 montées sur pointe de pieds. 20 montées sur pointe de pieds.</p>		<p>10 supermans. 5 supermans.</p>
<p>Confiné passé un tour</p>	<p>Passé un tour. Passé un tour.</p>		<p>Retourne à la case départ. Retourne à la case départ.</p>	<p>26 et 31</p>	<p>Suivre les consignes. Suivre les consignes.</p>