

\* \*  
niveau

# 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 encore 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 !

Départ

# Le jeu pour garder la forme !

\* \*  
niveau



MONTE TA CUISSE CONTRE TON VENTRE 2 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

1

ASSIS, JAMBES TENDUES, ESSAIE DE TOUCHER TES PIEDS 5 FOIS

2

PRENDS CETTE POSITION, PUIS FAIS UN TOUR SUR TOI-MÊME SANS TOMBER

3

DANS CETTE POSITION DE DÉPART, VIENS TOUCHER TON MOLLET. FAIS DE MÊME DE L'AUTRE CÔTÉ

4

RECULE DE DEUX CASES

5

TIENS CETTE POSITION SANS BOUGER PENDANT 10 SECONDES

6

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION. DOS BIEN DROIT

7



TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

16

TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION. DOS BIEN DROIT

15

REJOUÉ

14

FAIS 10 BATTEMENTS DE JAMBES

13

FAIS 1 FOIS LE TOUR DE LA MAISON OU 5 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN COURANT

12

TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

11

MONTE TA CUISSE CONTRE TON VENTRE 2 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

10

RETOURNE À LA CASE DÉPART

8



PRENDS CETTE POSITION, PUIS FAIS UN TOUR SUR TOI-MÊME SANS TOMBER

17



FAIS 15 BATTEMENTS DE JAMBES

18

FAIS 1 FOIS LE TOUR DE LA MAISON OU 5 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN COURANT

19

TIENS CETTE POSITION SANS BOUGER PENDANT 15 SECONDES

20

REJOUÉ

21

ASSIS, JAMBES TENDUES, ESSAIE DE TOUCHER TES PIEDS 10 FOIS

22

RECULE D'UNE CASE

23

RESTE ASSIS DANS CETTE POSITION 1 MINUTE SANS BOUGER

24



Par Séverine Klaudeborg  
 Inspiration : Supertrainers <http://www.supertrainers.fr/>  
 Illustrations : Katemangostar / Freepik



Arrivée

