


# JEU DE L'OIE – REGLEMENT

## Matériels nécessaires :

- Un dé
- Des pions (un par joueur)
- De quoi s'hydrater
- Objets du quotidien selon l'exercice (chaises, tapis ou serviette pour le sol, canapé..)

## REGLES DU JEU

- 1) Celui qui fait le plus grand nombre au dé commence
- 2) Le premier qui termine le dernier exercice a gagné la partie
- 3) Les cases Questions  font reculer de 2 cases en cas de mauvaise réponse, ou de réponse incomplète

## SECURITE !

- 1) Pense à avoir ton dos droit (gainage, squats, pompes, fentes)
- 2) Prend ton temps dans la réalisation, on respire correctement en expirant sur l'effort
- 3) N'hésite pas à t'hydrater régulièrement en petite quantité
- 4) Pour les étirements, maintenir la position à partir du moment où ça commence à tirer.

*! QUE LE MEILLEUR GAGNE !*