
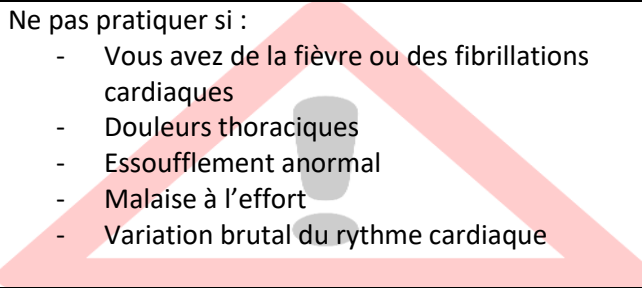




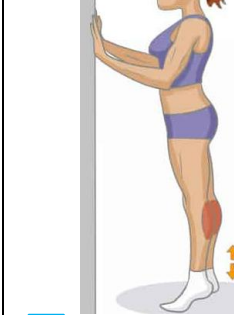


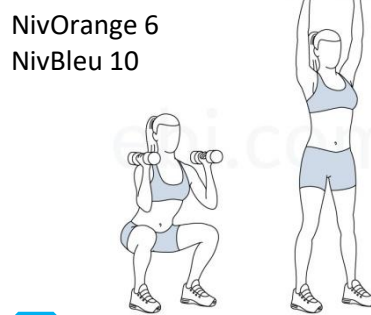

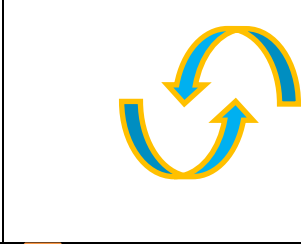


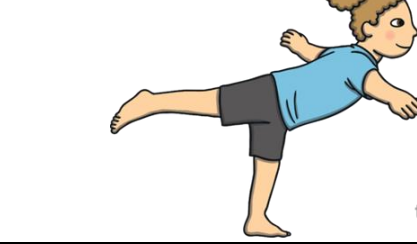


Règles du jeu de l'oie

<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un dé - Une tenue adaptée - Une bouteille d'eau - Pieds nus ou en basket 	<p>Ne pas pratiquer si :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous avez de la fièvre ou des fibrillations cardiaques - Douleurs thoraciques - Essoufflement anormal - Malaise à l'effort - Variation brutal du rythme cardiaque 	<p>Avant de commencer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assurer vous de déverrouiller la porte ou de laisser une fenêtre ouverte si vous êtes seul(e) - De bien vous échauffer 
<p style="text-align: center;">En Individuel</p>		<p style="text-align: center;">En Equipe</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Chaque joueur joue chacun son tour en lançant le dé. Suivant le nombre obtenu, le joueur avance son pion case par case. - Le joueur tombant sur la case réalisera l'entièreté des répétitions au niveau lui correspondant (orange ou bleu). Quant à l'adversaire il réalisera la moitié des répétitions correspondant à son niveau (orange ou bleu). 		<ul style="list-style-type: none"> - Chaque équipe joue chacun leur tour. A chaque tour les joueurs d'une équipe alterneront les lancés. Suivant le nombre obtenu, le joueur avance son pion case par case. - L'équipe tombant sur la case réalisera l'entièreté des répétitions au niveau lui correspondant (orange ou bleu). Quant aux adversaires ils réaliseront la moitié des répétitions correspondant à leur niveau (orange ou bleu).

Echauffement :



<p>0 DEPART</p> 	<p>1 CHAISE</p>  <p>NivOrange 20s NivBleu 40s</p>	<p>2 MOULINETS</p>  <p>NivOrange 20s NivBleu 40s</p>	<p>3 Marche Dynamique</p>  <p>NivOrange 30s NivBleu 45s</p>	<p>4 COUCOU</p>  <p>NivOrange 6 NivBleu 12</p>
<p>5 ROLLING HANDS</p>  <p>NivOrange 30s NivBleu 45s</p>	<p>6 FENTE AVANT</p>  <p>NivOrange 10/jambes Nivbleu 15/jambes</p>	<p>7 Avancez de 2 cases</p> 	<p>8 JUMPING Jack</p>  <p>NivOrange 30s NivBleu 45s</p>	<p>9 KICK</p>  <p>NivOrange 6/jambes Nivbleu 10/jambes</p>
<p>10 FESSIERS</p>  <p>NivOrange 10 NivBleu 15</p>	<p>11 SQUAT</p>  <p>NivOrange 10 Nivbleu 15</p>	<p>12 POMPEs</p>  <p>NivOrange 6 Nivbleu 10</p>	<p>13 Montées Genoux</p>  <p>NivOrange 20s NivBleu 40s</p>	<p>RETOUR</p>  <p>CASE DÉPART</p>

<p>15 ABDO</p>  <p>NivOrange 6 NivBleu 10</p>	<p>16 EXTENSION</p>  <p>NivOrange 10 Nivbleu 15</p>	<p>17 SUPERMAN START</p>  <p>NivOrange 20s NivBleu 40s</p>	<p>18 TALLON FESSES</p>  <p>NivOrange 20s NivBleu 40s</p>	<p>19 SQUAT THRUSTER</p>  <p>NivOrange 6 NivBleu 10</p>
<p>20 FENTE LATERALE</p>  <p>NivOrange 6 NivBleu 10</p>	<p>21 Donner un exercice aux autres joueurs</p> 	<p>22 BOXING</p>  <p>NivOrange 20s NivBleu 40s</p>	<p>23 MOUNTAIN CLIMBER</p>  <p>NivOrange 20s NivBleu 40s</p>	<p>24 LA GRUE</p>  <p>NivOrange 5 NivBleu 7</p>
<p>25 Clap Montée de genoux</p> 	<p>26 SQUAT SUMO</p>  <p>NivOrange 10 Nivbleu 15</p>	