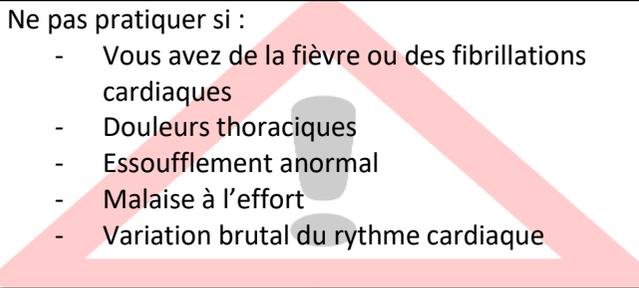
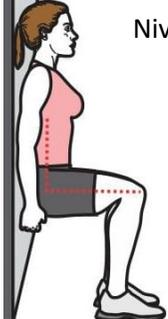
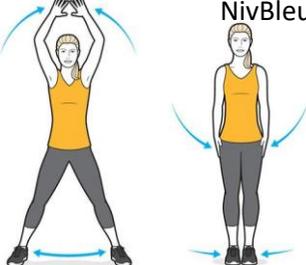
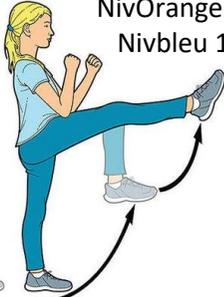
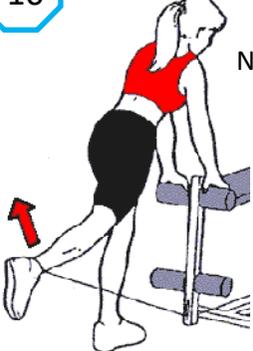


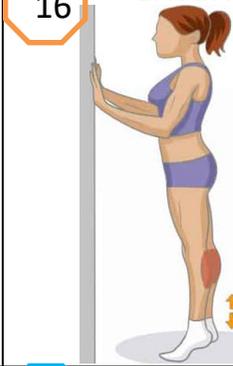
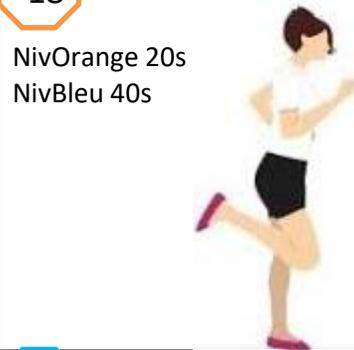
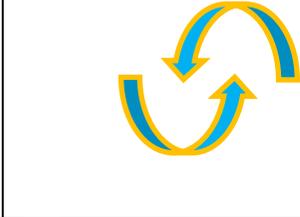
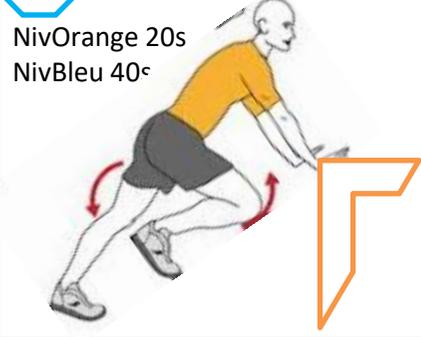
## Règles du jeu de l'oie

<p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un dé</li> <li>- Une tenue adaptée</li> <li>- Une bouteille d'eau</li> <li>- Pieds nus ou en basket</li> </ul> 	<p><b>Ne pas pratiquer si :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous avez de la fièvre ou des fibrillations cardiaques</li> <li>- Douleurs thoraciques</li> <li>- Essoufflement anormal</li> <li>- Malaise à l'effort</li> <li>- Variation brutal du rythme cardiaque</li> </ul> 	<p><b>Avant de commencer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer vous de déverrouiller la porte ou de laisser une fenêtre ouverte si vous êtes seul(e)</li> <li>- De bien vous échauffer</li> </ul> 
<b>En Individuel</b>		<b>En Equipe</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque joueur joue chacun son tour en lançant le dé. Suivant le nombre obtenu, le joueur avance son pion case par case.</li> <li>- 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).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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).</li> </ul>

### 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 <b>ABDO</b></p>  <p>NivOrange 6 NivBleu 10</p>	<p>16 <b>EXTENSION</b></p>  <p>NivOrange 10 Nivbleu 15</p>	<p>17 <b>SUPERMAN START</b></p>  <p>NivOrange 20s NivBleu 40s</p>	<p>18 <b>TALLON FESSES</b></p>  <p>NivOrange 20s NivBleu 40s</p>	<p>19 <b>SQUAT THRUSTER</b></p>  <p>NivOrange 6 NivBleu 10</p>
<p>20 <b>FENTE LATERALE</b></p>  <p>NivOrange 6 NivBleu 10</p>	<p>21 <b>Donner un exercice aux autres joueurs</b></p> 	<p>22 <b>BOXING</b></p>  <p>NivOrange 20s NivBleu 40s</p>	<p>23 <b>MOUNTAIN CLIMBER</b></p>  <p>NivOrange 20s NivBleu 40s</p>	<p>24 <b>LA GRUE</b></p>  <p>NivOrange 5 NivBleu 7</p>
<p>25 <b>Clap Montée de genoux</b></p> 	<p>26 <b>SQUAT SUMO</b></p>  <p>NivOrange 10 Nivbleu 15</p>	 <h1>ARRIVEE</h1>		