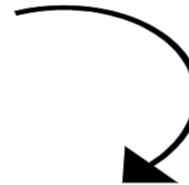
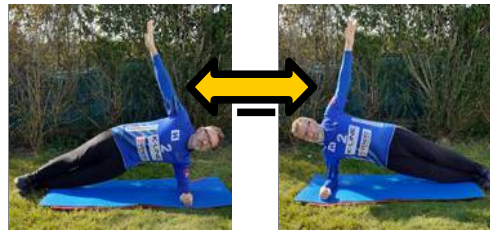


DEPART
CHAUFFE



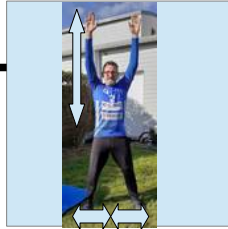
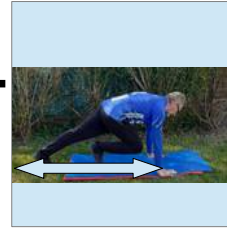
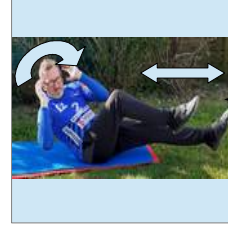
-2



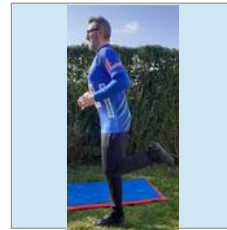
PAUSE
DE
30 SEC



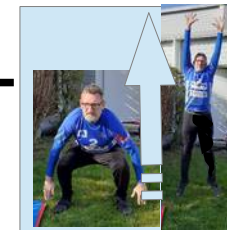
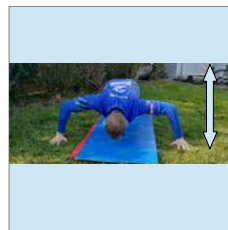
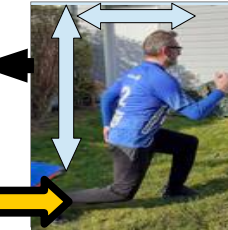
OUILLE !!
RETOUR
DEPART



-1



PAUSE
DE
30 SEC



ARRIVEE
OUFF !!

PRINCIPE DE JEU

Tu peux faire autant de tours que tu veux !!!

Si tu joues au jeu de l'oie :

Tu peux jouer seul ou en famille :

Chaque case représente un exercice à faire.

Un exercice avec mouvement = 15 mouvements , sauf les exercices « liés ».

↔ « exercices liés » : Signifie que si tu tombes sur une des 2 cases, tu dois faire les 2 exercices (8 répétitions de chaque côté).

Un exercice sans mouvement = 20 secondes

⇒ Signifie que tu vas directement sur la case indiquée par la flèche.

Dans le cas où il y a plusieurs joueurs :

Si tu arrives dans une case déjà occupée par un autre joueur, tu fais une partie de chifoumi avec lui, si tu gagnes, c'est l'autre joueur qui devra faire ton exercice, et tu relances le dé avant lui. Si tu perds, tu fais ton exercice normalement.

Chaque joueur doit terminer son parcours sauf si le premier à avoir terminé déclare la fin du jeu et il aura le droit à 2 desserts.

Si tu ne joues pas au jeu de l'oie :

Tu peux également faire uniquement les exercices les uns après les autres, le circuit a été conçu pour alterner un exercice pour les jambes puis un de gainage puis un pour les bras et enfin un pour le cardio. 15 mouvements par exercices, même les « exercices liés ». et 20 secondes pour les exos statiques.

Case 1 : départ, tu fais un petit échauffement (voir fiche chauffe)

Case 2 : bulgare gauche (pied droit sur la chaise, pied gauche en avant)

Case 3 : bulgare droit (pied gauche sur la chaise, pied droit en avant)

Case 4 : recule de 2 cases (et faire l'exercice ou les exercices)

Case 5 : planche costale gauche (sans bouger)

Case 6 : planche costale droite (sans bouger)

Case 7 : triceps brachial jambes pliées (flexion-extension des bras)

Case 8 : jumping jack

Case 9 : tu fais une pause de 30 secondes

Case 10 : ischio G (mouvements de bas en haut du bassin)

Case 11 : ischio D (mouvements de bas en haut du bassin)

Case 12 : tu retournes au départ tu gagnes pas 200 mais de la sueur

Case 13 : tu vas directement à la case 18

Case 14 : bicyclette ou planche pour les plus jeunes (moins de 11 ans)

Case 15 : pompes (écartement des mains un peu plus large que tes épaules)

Case 16 : talons - fesses

Case 17 : arabesque gauche

Case 18 : arabesque droite

Case 19 : gainage mountain climber

Case 20 : triceps brachial jambes tendues

Case 21 : jumping jack

Case 22 : tu recules d'une case (et tu fais ton exercice)

Case 23 : fentes avant gauche

Case 24 : fentes avant droit

Case 25 : demi-chandelle ou planche si mal au dos et pour les moins de 11

Case 26 : tu vas directement à la case 31

Case 27 : tu fais une pause de 30 secondes

Case 28 : pompes scapulaires (les bras restent tendus, mes épaules bougent)

Case 29 : talons - fesses

Case 30 : squat bras croisés devant toi à l'horizontal

Case 31 : planche costale gauche twist

Case 32 : planche costale droite twist

Case 33 : pompes avec mains très écartées

Case 34 : jumping jack

Case 35 : squat jump

Case 36 : tu en as terminé, à très bientôt

La chauffe

Tu trottines sur place 10 secondes,

et tu enchaînes avec 10 secondes de talons - fesses.

Ensuite, tu fais une dizaine de cercles les bras tendus, 5 dans un sens puis 5 dans l'autre.

Après, tu fais 10 squats en touchant tes pieds quand tu fléchis les jambes et quand tu les tends tu finis avec les bras tendus vers le haut.

Puis, tu écartes un peu tes pieds et tu fais 10 rotations du buste en ayant les bras tendus à l'horizontal sur les côtés.

Et tu termines par 10 secondes de talons - fesses.

**N'oublie pas de t'hydrater
régulièrement pendant le parcours.**

Si tu souhaites enchaîner les exercices sans faire le jeu, et si tu veux faire plusieurs tours, fais une pause de 2 minutes entre chaque tour.

**En cette période, prends soin de toi,
idem pour tes proches.**

Bon courage à tous.

Amicalement,

Nico