

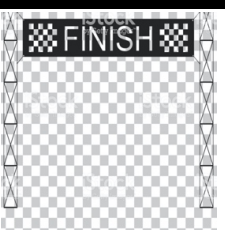
DÉPART



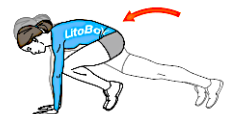
FAIT UN
EXERCICE
AVEC UN
ADVERSAIRE



RECULE
DE 3
CASES



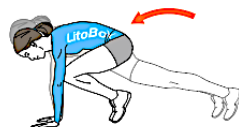
DONNE
1 EXERCICE
À UN
ADVERSAIRE



REVIENT
AU
DÉPART



ÉCHANGE
DE PLACE
AVEC UN
ADVERSAIRE



RECULE
DE 2
CASES



« JEU DE L'OIE » RÈGLE DU JEU

- Utiliser 1 DÉ et 1 à 4 pions
- Répéter chaque mouvement 20 FOIS.
- Le premier qui arrive à la cases FINISH a gagné.

Les différents mouvements :

- Pompe (sur les genoux)
- Gainage (sur les genoux)
- Gainage dynamique (sur les mains)
 - Squat
 - Fente D/G
 - Montée de genoux