



# Jeux de l'oie sportive et confinée



Philippe Desmet Mars 2020

<p><b>19</b></p> <p><b>Confiné</b> <b>passé un tour</b></p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>Talons fesses</p>	<p><b>13</b></p>	<p><b>12</b></p>
<p><b>20</b></p>	<p><b>37</b></p>	<p><b>36</b></p> <p><b>Relance le dé</b></p>	<p><b>35</b></p>	<p><b>34</b></p>	<p><b>33</b></p>	<p><b>32</b></p>	<p><b>11</b></p>
<p><b>21</b></p>	<p><b>38</b></p>	<p><b>GAGNÉ</b></p>	<p><b>46</b></p>	<p><b>45</b></p>	<p><b>44</b></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Retourne au 20.</b></p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>39</b></p>	<p><b>40</b></p> <p><b>CORONAVIRUS</b> <b>Covid-19</b></p> <p><b>Recommence au début.</b></p>	<p><b>41</b></p>	<p><b>42</b></p>	<p><b>43</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Relance le dé.</b></p>
<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Va au 41.</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Confiné</b> <b>passé un tour</b></p>	<p><b>29</b></p> <p>Talons fesses</p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>Départ :</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Va au 12.</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>Talons fesses</p>

## Règles du Jeu de L'oise sportive et confinée :

De 1 à 6 joueurs.

Le plus jeune commence et lance son dé.




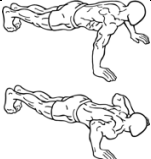


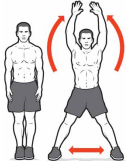





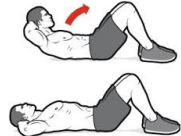

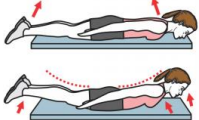

Le joueur va sur sa case et exécute les exercices.

S'il échoue, il doit revenir à la case précédente.

Enfants de 5 à 14 ans : consignes **en gras et italique**

De 15 ans à 99 ans : consignes adultes.

Il faut arriver exactement à la case « GAGNÉ » si non, il faut repartir en arrière.

	<p><b>Merci à tout le corps médical !</b> Suivre la consigne dans la case</p>		<p>30 secondes d'air corde. <b>30 secondes d'air corde.</b></p>		<p>20 flexions. <b>Âge= nombre de mouvements.</b></p>
	<p>10 pompes normales ou à genoux <b>Nombre de pompes= âge/2.</b></p>		<p>10 secondes sur chaque jambe. <b>10 secondes sur chaque jambe.</b></p>		<p>30 secondes de chaise. <b>Âge X 2 = temps en secondes.</b></p>
	<p>20 jumping jack. <b>Âge=nombre de mouvements.</b></p>		<p>30 talons/fesses <b>Âge= nombre de mouvements</b></p>		<p>5 mouvements de « Chien tête en haut et chien tête en bas » <b>5 mouvements de « Chien tête en haut et chien tête en bas »</b></p>
	<p>30 secondes de gainage. <b>Âge X 2= temps en secondes.</b></p>		<p>30 secondes en planche dorsale. <b>30 secondes en planche dorsale.</b></p>		<p>30 montées de genoux. <b>Age= nombre de mouvements</b></p>
	<p>10 Crunchs <b>Âge/2 = répétitions.</b></p>		<p>20 montées sur pointe de pieds. <b>20 montées sur pointe de pieds.</b></p>		<p>10 supermans. <b>5 supermans.</b></p>
<p><b>Confiné</b> <b>passé un tour</b></p>	<p>Passé un tour. <i>Passé un tour.</i></p>		<p>Retourne à la case départ. <i>Retourne à la case départ.</i></p>	<p><b>26</b> et <b>31</b></p>	<p>Suivre les consignes. <b>Suivre les consignes.</b></p>