

### Le Jeu de l'Oie réinventé par Prescri'Bouge !

#### Règle du jeu :

Les joueurs jouent chacun leur tour en lançant le dé. Suivant le chiffre obtenu, le joueur avance son pion case par case. Pour gagner une partie de jeu de l'Oie, il faut être le premier à arriver sur la dernière case mais avec l'obligation d'arriver pile sur cette case. Au cas où le joueur fait un score au dé supérieur au nombre de case le séparant de la victoire, il devra reculer d'autant de cases supplémentaires.

Si vous n'avez pas de dé, fabriquez en un ! (<https://arts.toutcomment.com/article/comment-faire-un-de-en-carton-39.html>)

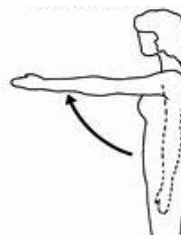
Et le jeu de l'oie commence toujours par un échauffement, faites entre 10 et 20 rotations pour chaque articulation :



Dans le cas où vous ne pourriez pas réaliser certains exercices voici des mouvements que vous pouvez faire à la place :



**Case 6 :** Lever de chaise. Debout ou assis, monter sur la pointe de pieds. 10 répétitions



**Case 17 :** La brasse. Debout ou assis, en étant bien droit, paumes vers le sol faites le mouvement de la brasse avec les bras tendus devant vous, à hauteur des yeux.

⑩ 4,2,3 PAS CHASSÉS  
 o Faire 3 Pas chassés de chaque côté  
 ▷ PENDANT 30s

⑨ LE "T"  
 o Assis au Debout  
 o Bras tendus  
 ▷ TENIR 30s

⑧ RETOUR À LA CASE DÉPART

⑦ DEGAGÉS DE JAMBES ASSIS

⑥ LEVER DE CHAISE

⑤ STEP TOUCH  
 o Alterner un pas à droite et un à gauche  
 ▷ PENDANT 30s

④ LES MOULINETS  
 o Debout ou assis  
 o Bras tendus  
 o Faire des petits tours  
 ▷ PENDANT 20s

③ MONTÉES DE GENOUX ASSIS  
 ▷ 10 montées de genoux par jambe

② LA CHAISE  
 o Dos au mur  
 o Jambes à 90°  
 ▷ TENIR 15 secondes

① DÉPART

① 41 ABDOS ASSIS  
 o Ramener les genoux vers le buste.  
 ▷ 10 REP

④ 17 LA BRASSE  
 o Assis ou debout  
 o Imiter le mouvement de la brasse  
 ▷ 20 REPETITIONS

④ 18 TALONS-FESSES  
 ▷ 30 secondes pour chaque jambe

④ 19 CHOISISSEZ UN EXERCICE POUR UN JOUEUR DE VOTRE CHOIX

④ 13 APPLAUDISSEMENTS DE GÉANT  
 o Écarter les bras et joindre les mains  
 ▷ 20 REPETITIONS

④ 12 FAITES UN EXERCICE DE VOTRE CHOIX

④ 15 FENTES STATIQUES  
 ▷ TENIR 15s de chaque côté

④ 14 MONTÉES DE GENOUX  
 o Sans sauter  
 ▷ 10 REP DE CHAQUE CÔTÉ

④ 16 RECULEZ DE 2 CASES

④ 15 ARRIVÉE

④ 14

④ 16

④ 17

④ 18

④ 19

④ 20