

JEU DE L'OIE EPS ARGENTRE

<p>DEPART</p> 	 <p>20 secondes</p>		 <p>15 secondes de chaque côté</p>
 <p>30 secondes pieds joints</p>	 <p>8 répétitions</p>		 <p>20 répétitions</p>
 <p>10 répétitions</p>	 <p>30 secondes</p>		<p>refais l'exercice de ton choix puis rejoue</p>
 <p>alterner 8 droite/8 gauche</p>	<p>recule de 2 cases</p>		 <p>15 répétitions</p>
 <p>15 répétitions</p>	 <p>15 sec de chaque côté</p>		 <p>30 secondes</p>
 <p>30 secondes</p>	 <p>15 secondes pied droit/15 secondes pied gauche</p>		 <p>30 secondes</p>
 <p>30 secondes</p>	 <p>retourne au départ</p>		<p>ARRIVEE</p>

règles

- 1) lance le dé
- 2) avance ton pion
- 3) fais l'exercice demandé (attention à la position: dos droit, alignement, abdos serrés)
- 4) si tu réussis, reste sur la case
- 5) Si tu ne réussis pas, recule d'une case
- 6) Puis c'est au tour du ou des autres joueurs
- 7) NB: si tu joues seul, récupère 30 secondes minimum entre chaque exercice

AMUSEZ-VOUS BIEN!!!