

JEU DE L'OIE

Spécial confinement ! Nos enfants ont un immense besoin de BOUGER, pour se sentir bien. Et bien voici un jeu de l'oie à imprimer, spécial sport à la maison ! À faire tous en famille. Moment de rire et de défoulement garantie !



S'il tombe sur une de ces cases, le joueur avance de nouveau du nombre de points réalisés.



Case 5 : passer sur le pont et aller directement case 11.



Case 7 : La brouette ! Faire des tours de table sur les mains, les pieds soulevés par le parent ! (à toi de choisir ton partenaire)



Case 11 : Fais 3 galipettes ! Et pour les gymnastes les plus avertis, on peut même créer des enchaînements : galipette, à plat dos et chandelle !



Case 12 : passer son tour durant 2 tours.



Cases 15 et 32 : relancer le dé.



Case 16 : Canapé party !
On positionne un marchepied ou tabouret devant l'un des accoudoirs du canapé, et PAF ! On plonge la tête la première dans le canapé ! À condition que ton canapé soit autorisé, et pas fragile.



Case 20 : Tourner autour d'une table... À cloche-pied, en vélo, en trottinette, et même (100% garanti épuisement)... en sac ! Choisis ton moyen de transport, et c'est parti pour 3 tours !



Case 25 : L'avion ! Choisis ton binôme, puis on s'allonge sur le dos et on soulève l'enfant en mettant nos pieds au niveau de sa taille. Ensuite, on essaie tant bien que mal de mettre nos jambes à la perpendiculaire. Et là... attention les abdos, l'avion va à droite à gauche. Attention, turbulence !



Case 29 : Attendre qu'un autre joueur me dépasse pour pouvoir repartir.



Case 31 : Danse !

Choisis la chanson de ton choix et c'est parti ! Tous les joueurs dansent à fond ! On stoppe la musique, tout le monde fait la statue. Pendant le silence, le maître du jeu peut aller titiller les statues pour essayer de les faire rigoler. Et c'est reparti, musique de plus belle !



Case 34 : Yoga - l'arbre.

Debout, jambe droite pliée, tu positionnes la plante de ton pied gauche sur la jambe droite ; tu lèves les bras, les paumes des mains se touchent, et essaient de toucher le ciel ! Refaire la posture à gauche.



Case 38 : Yoga - le bateau !

Je choisis un binôme, j'attrape les mains de mon partenaire, les pieds se touchent et je tends les bras et les jambes. Je pousse dans les pieds. J'en fais 5 !



Case 42 : retourner obligatoirement à la case 32.



Case 43 : Pompes !

Fais le même nombre de pompes que ton âge ! :-) Pour les "débutants" (ou parents...) optez pour les pompes sur les genoux !



Case 47 : Squats !

Bras vers l'avant, tendu dos droit, on plie les cuisses, on se baisse et on remonte ! C'est parti autant de steps que ton âge ! Et tu peux en faire plus, si tu veux :-)



Case 53 : galipette !

Fais une galipette arrière !



Case 59 : Gainage ! Allongé au sol sur le ventre, tu t'appuies sur tes avant-bras, et sur la pointe de tes pieds, pour te sur-élever, et former une planche bien droite. Genoux posés au sol pour les "débutants" (ou parents...).



Case 61 : La "chaise" !

Tu te mets dos contre un mur, cuisse à la perpendiculaire comme une chaise, et c'est parti pour tenir au moins 10 secondes !



Le jeu

SPÉCIAL DÉFO

Départ

- 1
- 2
- 3
- 4



