



























<p>Départ</p> 	<p>Sauter 3 fois en écartant les jambes et en levant les bras.</p> <p>1 </p>	<p>Se baisser en pliant les genoux et sauter le plus haut possible en levant les bras 10 fois</p> <p>2 </p>	<p>Sauter sur place en faisant des sauts de kangourou 10 fois</p> <p>3 </p>	<p>avance de ⇨</p>  <p>4</p>	<p>Sauter sur place jambes écartées 10 fois</p> <p>5 </p>	<p>Se déplacer sur le côté en faisant des pas chassés autour de la table 3 fois</p> <p>6 </p>	<p>Allongé sur le dos, pédaler pendant 15s</p> <p>7 </p>
<p style="text-align: center;">Jeu de l'oie « Le sport à la maison »</p>							<p>Pieds joints, faire des sauts de kangourou autour de la table 3 fois</p> <p>8 </p>
							<p>Faire 3 fois le tour de la table à cloche pied droit</p> <p>24 </p>
<p>Assis jambes écartés, touche le plus loin devant</p> <p>23 </p>	<p style="text-align: center;">Jeu de l'oie « Le sport à la maison »</p>					<p>Se pencher en avant et oser les mains au sol et avancer autour de la table 3 fois</p> <p>10 </p>	
<p>22  rejoue</p>						<p>21 </p>	<p>Gagné</p> <p>34 </p>
<p>Faire la planche bras tendus en équilibre sur une jambe</p>	<p>19 </p>	<p>Retour à la case</p> <p>18 Départ</p>	<p>Faire des montées de genoux sur place pendant 15 s</p> <p>17 </p>	<p>Faire 5 sauts de grenouille</p> <p>16 </p>	<p>Assis, avancer en poussant avec les bras et en tractant avec les pieds autour de la table 3 fois</p> <p>15 </p>		<p>14  avance de ⇨</p>
<p>Faire 3 fois le tour de la table à reculons</p> <p>20 </p>		<p>19 </p>	<p>Retour à la case</p> <p>18 Départ</p>	<p>Faire des montées de genoux sur place pendant 15 s</p> <p>17 </p>	<p>Faire 5 sauts de grenouille</p> <p>16 </p>	<p>Assis, avancer en poussant avec les bras et en tractant avec les pieds autour de la table 3 fois</p> <p>15 </p>	<p>14  avance de ⇨</p>

Jeu de l'oie « Le sport à la maison »

Règles du jeu.

- **Nombre de joueurs** : Autant que de personnes présentes à la maison.
- **Age** : Tout âge.
- **Type de jeu** : Plateau, exercices sportifs.
- **Matériel** : 1 plateau, 1 dé, autant de pions que de joueurs (si vous de vrai pions, très bien mais si non vous pouvez toujours utiliser des bouchons en plastique ou autres petits personnages de jeux par exemple).
- **But du jeu** : 1er joueur à arriver à la case « coupe » gagne.
- **Règles** :
 - Les joueurs jettent le dé et avancent d'autant de cases que le nombre indiqué.
 - Ils doivent lire les consignes indiquées dans la case où ils s'arrêtent et faire ce qui est demandé.
 - Attention, il y a des cases différentes : les vertes donnent un bonus et les rouges donnent un malus.
 - Pour gagner, le joueur doit arriver sur la case « C'est gagné ». Attention, il faut tomber juste, sinon il retourne en arrière et rejoue jusqu'à temps qu'il arrive sur cette case.

ATTENTION : S'il vous est impossible d'imprimer ce jeu, il vous est quand même possible d'y en reproduisant simplement sur une feuille en y reportant simplement les numéros des cases. Il suffit ensuite de lire sur la planche originale la consigne demandée.

BON JEU A VOUS !