



#22

Jeu de l'oie sportif #23

Les agents du Service municipal des sports et l'élue chargée des sports, Élodie Thoury, ont détourné le traditionnel jeu de l'oie pour offrir un divertissement plus musclé et inviter les joueurs à faire de l'exercice tout en s'amusant lors du confinement. À l'occasion des beaux jours, la Ville vous propose ci-dessous une version estivale du plateau de jeu, également téléchargeable depuis le site Internet de la Ville : villeneuve-le-roi.fr

- De 1 à 6 joueurs.
- Le plus jeune commence et lance le dé.
- Le joueur avance le nombre de case indiqué et exécute l'exercice.
- S'il échoue, il revient à la case précédente.
- Il faut tomber précisément sur la case arrivée sinon il faut partir en arrière.

- Plus de 15 ans : consigne **en gras**
- De 5 à 14 ans : consigne *en italique*



GAINAGE DYNAMIQUE
30 sec
nombre = âge/2

JUMPING JACK
20x
nombre = âge/2

TALONS FESSES
30x
nombre = âge/2

CRUNCH
20x
nombre = âge/2

FENTES AVANT
20x
nombre = âge/2

GAINAGE
30 sec
nombre = âge/2

MONTÉES DE GENOU
30x
nombre = âge/2

BURPEES
20x
nombre = âge/2

MONTÉES DE TALONS
30x
nombre = âge/2

SQUATS
20x
nombre = âge/2

CRUNCH
20x
nombre = âge/2

POSITION CHAISE
30 sec
nombre = âge/2

POMPES NORMALES OU À GENOUX
20x
nombre = âge/2

GAINAGE COSTAL
30 sec
nombre = âge/2

19

18

Retour case départ

17

16

15

VILLE NEUVE LE ROI

14

13

Retour case départ

12

20

ARRIVÉE!

33

32

31

30

29

11

Passé ton tour

21

23

24

Retour case départ

25

VILLE NEUVE LE ROI

26

27

28

Passé ton tour

10

22

02

03

04

VILLE NEUVE LE ROI

05

06

07

09

DÉPART!

01

08