

Jeu de l'oie de l'EPS

19  Passe ton tour	18  30 secondes	17  20 jumping jack	16  16 secondes	15  5 squats jump	14 5 burpees	13  10 crunchs	12  30 secondes superman
20  20 crunchs	37 20 secondes montées de genoux	36  10 squats jump	35  30 secondes	34  34 secondes	33 Tu mérites une petite pause, va prendre un verre d'eau	32  20 jumping jack	11  11 secondes
21 10 burpees	38  20 jumping jack	ARRIVEE 	46  10 squats jump	45  20 crunchs	44  30 secondes superman	31 Tu n'as pas éteint ton téléphone, retourne au 20	10  5 squats jump
22  30 secondes superman	39  39 secondes	40 Tu n'as pas pris de petit déj Recommence au début	41 20 secondes montées de genoux	42  42 secondes	43 5 burpees	30  20 jumping jack	9  Relance le dé
23  30 secondes	24 10 pompes	25  30 secondes superman	26 Bravo, tu es en super forme ! Va au 41 	27 10 pompes	28  10 crunchs	29 20 secondes montées de genoux	8  30 secondes
DEPART 	1  20 crunchs	2  30 secondes	3  5 squats jump	4  20 jumping jack	5  30 secondes superman	6 Tu es bien hydraté, va au 12 	7 5 burpees

Vous avez besoin d'un dé et d'un pion par joueur (bouchon de bouteille, de stylo, en liège...).

DEPART : Celui qui commence est le premier à aller chercher un objet de couleur violette et à le déposer sur le plateau de jeu.

ARRIVEE : Lorsqu'un joueur tombe sur la case arrivée, il montre son biceps à ses adversaires et s'ils jugent qu'il est assez musclé, le joueur aura gagné. Toute mauvaise foi est acceptée.