



JEU DE L'OIE DU GAINAGE

SUPERTRAINERS

DÉPART **ARRIVÉE**

The board contains the following sections:

- DÉPART** (Start)
- 20 SECONDES
- 30 SECONDES
- 20 SECONDES
- 30 SECONDES
- 45 SECONDES
- 30 SECONDES
- REJOUER (Repeat)
- 20 SECONDES
- 30 SECONDES
- 30 SECONDES
- 1 MINUTE
- 1 MINUTE 30
- 45 SECONDES
- RETOUR CASE DÉPART (Return to Start Case)
- AVANCER DE DEUX CASES (Advance two cases)
- 20 SECONDES
- 20 SECONDES
- 1 MINUTE
- 30 SECONDES
- RECULER DE TROIS CASES (Retreat three cases)
- 30 SECONDES
- 30 SECONDES



Circuit Cardio :



JEU DE L'OIE CARDIO

DÉPART

ARRIVÉE

- 5 BURPEES
- REGULER DE DEUX CASES
- 50 MOUNTAIN CLIMBERS
- 30 SECONDES CORDE À SAUTER
- 3 MINUTES CORDE À SAUTER
- 1 MINUTE FENTES SAUTÉES
- 30 SECONDES COURSE SUR PLACE
- 40 SQUATS
- 2 MINUTES JUMPING JACKS
- 1 MINUTE TALONS-FESSES
- 45 SECONDES FENTES SAUTÉES
- 30 MOUNTAIN CLIMBERS
- RETOUR CASE DÉPART
- 10 BURPEES
- 45 SECONDES MONTÉES DE GENOUX
- 20 MOUNTAIN CLIMBERS
- 30 SQUATS
- REJOUER
- 1 MINUTE CORDE À SAUTER
- 15 BURPEES
- 1 MINUTE JUMPING JACKS

SUPERTRAINERS



Règles du Jeu :



JEU DE L'OIE

RÈGLES

MATÉRIEL

1 SEUL DÉ ET DES PIONS

BUT DU JEU

TOUS LES JOUEURS COMMENCENT SUR LA **CASE DÉPART** ET DOIVENT ATTEINDRE LA **CASE ARRIVÉE** POUR GAGNER.

LORSQU'UN JOUEUR TOMBE SUR UNE CASE IL DOIT RÉALISER L'EXERCICE EN CAS D'**ÉCHEC** LORS D'UN EXERCICE IL FAUT **RECOMMENCER** DEPUIS LA **CASE DÉPART**

DIFFICULTÉ

FACILE

LE JOUEUR EST DÉSIGNÉ VAINQUEUR LORSQU'IL **FRANCHIT LA CASE ARRIVÉE**

NORMAL

POUR ÊTRE DÉSIGNÉ VAINQUEUR LE JOUEUR DOIT TOMBER **PILE SUR LA CASE ARRIVÉE**

SINON IL FAUT **RECULER POUR LES CASES EN TROP** ET RETENTER SA CHANCE LE TOUR SUIVANT