

Jeu de l'Oie Version 2

Faire de l'exercice en jouant ? C'est possible grâce à ce jeu. Joue en famille !

Pour jouer au jeu de l'Oie, il vous faut :

- Le plateau de jeu de l'Oie composé de 47 cases réparties en spirale.
- 1 Dé
- Un pion pour chaque joueur (tu peux prendre un objet de ton choix)
- Une montre ou un chronomètre
- Un échauffement complet pour réaliser par la suite quelques exercices physiques.

Commencer une partie de jeu de l'Oie :

Lancez chacun le dé, celui qui fait le plus petit score commence la partie !

Chaque joueur joue chacun son tour en lançant le dé. Suivant le chiffre obtenu, le joueur avance son pion case par case et réalise l'exercice physique demandé.

Il y a des exercices différents, te permettant de travailler réellement les muscles sollicités plusieurs fois mais d'une manière différente.

La récupération se fait lorsque les autres joueurs jouent, au plus vous êtes nombreux, au plus tu récupères.

Attention, certaines cases vous font avancer, reculer, passer ton tour, ou réaliser l'exercice ensemble.

Comment gagner une partie de jeu de l'Oie :

Pour gagner une partie de jeu de l'Oie, il faut être le premier à arriver sur la dernière case 47 mais avec l'obligation d'arriver pile sur cette case. Au cas où le joueur fait un score au dé supérieur au nombre de case le séparant de la victoire, il devra reculer d'autant de cases supplémentaires.

Le vainqueur a le droit de donner un exercice (comme gage) à tous les autres joueurs.