

Niv 1 imposé : 10 Pompes 10 Demi Crunch 10 Fentes Sautées		45sec Superman	Blessure 	10 1/3 de squat sur 1 jambe	10 Fentes Avant	Planche Gainage Costal 30 secondes	20 Dips	Touriste  -5 Pts	10 Fentes Sautées	20 Marche de l'empereur	Repos bien mérité 		
12 pts		2		1	1	0	2		1	2	2 Pts		
2x30sec Alternance Chaise/ Dynamique	1	<div style="text-align: center;">    <p style="background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">Pensez à vous hydrater régulièrement</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; margin: 10px 0;"><u>Principales règles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque joueur débute la partie avec 15 points. - Chaque fois qu'un joueur passe par la case « Départ », il gagne 10pts. - Le joueur choisi le niveau de difficulté de l'exercice demandé. - Les points obtenus sont le résultat du niveau de difficulté d'exercice choisi multiplié par les points de la case. - Le joueur lance les deux dés et avance dans le sens des aiguilles d'une montre du nombre de cases indiqué par les dés. S'il fait un double, il fait son exercice et rejoue. - Si le joueur refuse de faire l'exercice il perd 15 points, s'il ne le fait pas en totalité ou le fait mal il perd 5 points. - Case « Repos » : Repos et vous perdez 2 points. - Case « Voleur » : Repos et vous prenez 5 points à qui vous voulez. - Case « Blessure » : Repos et vous ne jouez pas le tour suivant. - Case « Touriste » : Repos et vous perdez 5 points. - Case « Repos bien mérité » : Repos et vous gagnez 2 points. - Case « Planche Gainage » : Rien à gagner, tout à perdre ... - Si un joueur n'a plus de points il perd automatiquement la partie. - Fin de la partie : 1er joueur à 100 points (ou plus ou moins, à vous de voir) </div>										2	20 Fentes Avant
15 Marche de l'empereur	2											Repos -2 pts 	
Voleur 5 pts d'un autre joueur 												1	10 Demi Crunch
10 Dips	1											1	15 Marche de l'empereur
Planche Gainage Ventral 30 secondes	0											0	Planche Gainage Ventral 45 secondes
10 Fentes Avant	1											1	10 Pompes
3 Pompes	2											1	30Sec Superman
Repos -2 pts 													Voleur 5 pts d'un autre joueur 
5 Pompes	1											3	20 1/3 de squat sur 1 jambe
 DÉPART Recevez 10 pts à chaque passage	3											2	-5 Pts Touriste 
	20 Dips	20 Demi Crunch		15 Fentes Sautées	Planche Gainage Dorsal 45 secondes	20 Pompes			2x45sec Alternance Chaise/ Dynamique	Niv 1 imposé : 10 Pompes 10 Demi Crunch 10 Fentes Sautées			

RÈGLEMENT

Matériel nécessaire au jeu :

- 1 plateau de jeu (impression ou écran)
- 2 à 4 joueurs
- Deux dés (ou application)
- 1 gourde d'eau par joueur
- 1 tapis de sol ou serviette par joueur
- 1 tenue de sport et des chaussures lacées
- 1 chronomètre/montre
- De quoi noter les points

But du jeu :

Être le 1er joueur à atteindre 100 points !
(La limite de points à atteindre pour remporter la partie peut aussi être déterminée par l'ensemble des joueurs avant de débiter la partie).

Déroulement du jeu :

- Le joueur le plus jeune débute la partie.
- Chaque joueur débute la partie avec 15 points.
- Lors de son tour, le joueur lance les dés et avance du nombre de cases correspondant au chiffre obtenu, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Chaque case impose un exercice à réaliser en terme de temps (ex : 30 sec) ou de répétitions (ex : 10 Pompes). Le joueur choisi le niveau de difficulté de l'exercice à réaliser en fonction de ses capacités. (Voir les fiches de travail)
- Chaque case vaut un certain nombre de points. Quand un joueur effectue correctement l'exercice physique de la case où il est arrivé, il multiplie les points inscrits dans celle-ci par le niveau de l'exercice réalisé.

Par exemple

3 Pompes	2
----------	---

Je réalise 3 Pompes de niveau 3, je gagne donc $3 \times 2 \text{pts} = 6 \text{pts}$.



- Si un joueur refuse de faire l'exercice physique énoncé sur la case où il est arrivé, il perd 15pts,
- Si un joueur ne réalise pas la totalité de l'exercice correctement (2 pompes au lieu de 3) au niveau de difficulté choisi il perd 5 points.
- Chaque fois qu'un joueur passe la case « Départ », il reçoit 10pts.
- Si un joueur n'a plus de points, il perd automatiquement la partie.
- Si un joueur fait un double avec les dés, il avance, effectue l'exercice puis rejoue.

Si vous n'avez pas 2 dés à la maison, vous pouvez télécharger des applications vous permettant de lancer virtuellement :

Sur tablette ou smartphone

Pour Android :

« Lancer de dés simple »
(Roll the dice) dans le playstore →



Pour Apple :

« Dice roller »
Dans l'apple store →



RÈGLEMENT SUITE

Cases Spéciales



Repos :
Pas d'exercice à effectuer
mais le joueur perd 2 points.



Blessure :
Le joueur se blesse, il ne fait rien et ne joue pas le tour suivant.



Départ :
À chaque passage, le joueur
gagne 10 pts.



Touriste :
Le joueur ne fait aucun
exercice mais perd 5 points.



Voleur :
Le joueur reste au repos et
vole 5pts à l'adversaire de
son choix.



Repos bien mérité :
Le joueur ne fait aucun
exercice et gagne 2 points.



Le joueur arrivant sur cette
case doit effectuer les 3
exercices (niveau 1) à la suite
pour gagner 12 points.



Toutes les cases gainage sont à
réaliser au niveau que souhaite
le joueur. Elles ne rapportent
aucun point mais peuvent en
faire perdre.

Pour faire évoluer un peu le jeu



→ Vous pouvez choisir avant la partie le nombre de points à atteindre pour gagner la partie pour écourter ou rallonger le plaisir... Ou encore le temps maximum que peut durer le jeu.



→ Vous pouvez imposer le niveau de difficulté de l'exercice au joueur. Attention cependant de ne pas mettre en danger un joueur avec un exercice trop dur pour lui.



→ Règle pour pimenter le jeu : le joueur sur la case (A) peut demander à un autre joueur (B) d'effectuer le même exercice que lui. Si B le réussit, il remporte les points qui étaient en jeu pour A. Si A réussit et pas B alors A double ses points mis en jeu.