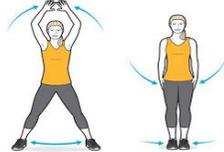
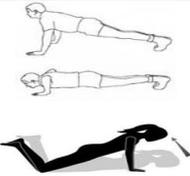


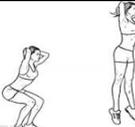
Le jeu de l'oie du confiné

<p>départ Défi de démarrage : 2 pompes (ou 4 pompes sur genoux) + 5 squats complets + 10" gainage planche)</p>	 <p>Relevé de bassin défi : 5</p>	 <p>Superman Gainage superman Défi : 10"</p>	 <p>Fentes Défi : 5</p>	 <p>Jumping jacks Défi : 10"</p>	 <p>Mountain climbers rapides Défi : 10"</p>	 <p>Pompes normales 5 à genoux : 10</p>	 <p>Repose toi et joue encore !!</p>
--	--	---	--	---	---	--	---

Règles du jeu : Placez vous sur la case départ...lancez le dés...le chiffre obtenu est un coefficient multiplicateur pour le défi de la case (exple : un 3 obtenu alors qu'on se trouve sur la case départ signifie qu'il va falloir faire 6 pompes (2*3), 15 squats (5*3) et 30" de gainage (10"*3))....si le défi n'est pas remporté (trop dur), alors passez votre tour, il faudra recommencer au tour suivant en lançant à nouveau les dés....si le défi est remporté, alors vous pouvez avancer, et dans ce cas, lancez le dés pour savoir de combien de cases...ensuite, attendez le tour suivant pour relever le nouveau défi...On lance à chaque fois les dés pour connaître le coefficient multiplicateur pour chaque défi.



Gainage planche
défi : 20"

 <p>Ou grand défi : 40 pompes en 4' ou 80 pompes à genou en 4'</p>	 <p>Montée de genoux Défi : 20"</p>	 <p>Chaise : Défi : 20"</p>	 <p>Confiné !!! Reculé de 3 cases</p>	 <p>Demi-squats sautés Défi : 5</p>	 <p>Planche de côté Défi : 10" de chaque côté</p>	 <p>Corde à sauter Défi : 20</p>	 <p>Squats latéraux des deux jambes Défi : 6</p>
--	--	--	---	--	--	---	---

Cas particulier : On peut éviter le retour à la case départ en relevant le défi indiqué..dans ce cas, il n'y a pas de dés à lancer

POUR GAGNER : il faut arriver au compte juste sur la case finale...si le nombre est supérieur, il faudra reculer d'autant...

 <p>Dips Défi : 8</p>	 <p>Squat complet Défi : 10</p>	 <p>Confiné !!! Reculé de 3 cases</p>	 <p>Corde à sauter un pied : défi : 6 de l'un puis 6 de l'autre</p>	 <p>Burpees Défi : 5</p>	 <p>Ou grand défi : gainage planche 2'</p>	 <p>Pompes diamant Défi : 4 ou 8 à genou</p>	<p>arrivée</p>  <p>Confiné et sauf !!</p>
--	--	--	---	---	--	---	--