

Jeu de l'oie du Confinement

Défiiez vos amis ou votre famille au jeu de l'oie du confinement !!!

But identique au jeu de l'oie où l'on a besoin de :

- Un dé à 6 faces classique*
- Un endroit assez grand pour pouvoir bouger tel qu'un salon ou une cuisine*
- Temps de jeu entre 20 à 30 min selon le nombre de joueurs*

Le premier à la case d'arrivée gagne la partie et devient le King / Queen du confinement !



Départ

1

5 pompes sur les genoux

Avance de 2 cases

3

10 '' de montées de genoux

4

5 squats

5

10 '' en arbre

5 abdo en torsion

10 '' superman

Rejoue

11

10 '' Guerrier 1

10

10 '' gainage

9

10 '' Chien tête en bas

Recule de 2 cases

10 ciseaux

10 '' Guerrier 2

15

5 1/2 crunch

16

10 '' montain climber

Recule de 2 cases

18

10 '' Chien tête en haut

Recule de 3 cases

10 '' killy contre le mur

20

Rejoue

26

5 squats

Retourne à la case départ

24

10 '' Planche vers le haut

23

10 fentes

22

10 '' saut groupé

10 '' chaise

5 pompes sur les genoux

Arrivée

Etirements

Mode Classique



Départ



+ 2



+ 2



10



- 2



- 2



- 3



20

Rejoue



Retour case départ



22



Arrivée

Mode Classique

