



Le jeu de l'oie sportif

Maison du Coeur

Matériel : le plateau de jeu, des pions différents (bouchons, boutons,...) et un dé.

Nombre de joueurs : quatre personnes maximum.

But du jeu : atteindre l'arrivée en premier.

Règle du jeu :

- Choisir un pion par personne puis les placer sur la case « Départ ».
- Le premier joueur lance le dé. Avancer le pion du nombre de case indiqué par le dé.
- Le chiffre indiqué par le dé correspond à l'exercice qui devra être effectué (tableau ci-dessous). Le niveau de difficulté peut être différent selon l'exercice et il peut être modifié en cours de jeu.

Chiffre du dé \ Difficulté			
1	Soldat* 10 répétitions	Soldat* 12 répétitions	Soldat* 15 répétitions
2	Triceps* 6 répétitions	Triceps* 8 répétitions	Triceps* 10 répétitions
3	Gainage* 6 répétitions**	Gainage* 8 répétitions**	Gainage* 10 répétitions**
4	Dos* 6 répétitions**	Dos* 8 répétitions**	Dos* 10 répétitions**
5	Squats* 8 répétitions	Squats* 10 répétitions	Squats* 12 répétitions
6	Pectoraux* 8 répétitions	Pectoraux* 8 répétitions	Pectoraux* 8 répétitions

* cf. fiche renforcement musculaire

**Une répétition correspond à un mouvement du côté gauche et du côté droit

- Réaliser l'exercice en suivant l'action de la case où arrive le pion. Chaque case correspond à une action particulière en lien avec l'exercice :

« Choisi ton exercice » : réaliser un exercice au choix sans prendre en compte le chiffre du dé.

Par exemple, si j'arrive sur cette case en ayant fait un 5 avec le dé, je ne suis pas obligé de faire des squats. J'ai le choix entre le soldat, les triceps, le gainage, le dos, les squats ou les pectoraux.

« Réalise 2 fois ton exercice » : exécuter en double l'exercice désigné par le dé soit directement soit en deux séries.

Par exemple, si j'arrive sur cette case en ayant fait un 5 avec le dé, je réalise donc mes répétitions de squats en double. Si je devais faire 10 répétitions de squats, je peux enchaîner 20 squats ou faire deux séries de 10 squats.

« Relance le dé » : réaliser l'exercice puis relancer le dé et poursuivre normalement.

Par exemple, si j'arrive sur cette case en ayant fait un 5 avec le dé, je réalise mes répétitions de squats, je relance le dé et je recommence comme s'il s'agissait d'un premier lancé.

« Passe ton tour » : réaliser l'exercice puis sur le tour suivant faire de nouveau l'exercice mais sans avancer le pion.

Par exemple, si j'arrive sur cette case en ayant fait un 5 avec le dé, je réalise mes répétitions de squats. Puis les autres participants jouent, quand arrive à nouveau mon tour je refais mes répétitions de squats en laissant mon pion sur la case « passe ton tour ».

« L'ex. est fait par tous les joueurs » : l'ensemble des participants réalise l'exercice avec la personne qui a lancé le dé. Le nombre de répétition peut varier en fonction de la difficulté choisi par chacun.

Par exemple, si j'arrive sur cette case en ayant fait un 5 avec le dé, tous les participants réalisent l'exercice du squat. Les joueurs 1 et 2 peuvent faire 8 répétitions tandis que le joueur 3 va faire 10 répétitions et le joueur 4 fera 12 répétitions.

« Avance de 2 cases » : avancer le pion de 2 cases et réaliser l'exercice avec l'action de cette case.

Par exemple, si j'arrive sur cette case en ayant fait un 5 avec le dé, j'avance mon pion de 2 cases et je tombe sur la case « réalise 2 fois ton exercice ». Je réalise donc mes répétitions de squats deux fois.

« Recule de 2 cases » : reculer le pion de 2 cases et réaliser l'exercice avec l'action de cette case.

Par exemple, si j'arrive sur cette case en ayant fait un 5 avec le dé, je recule mon pion de 2 cases et je tombe sur la case « relance le dé ». Je réalise donc mes répétitions de squats puis je relance le dé.

- Chaque participant joue à tour de rôle jusqu'à ce qu'une personne atteigne l'arrivée. Le gagnant donne un exercice qui devra être fait par tous les autres participants.
- Pour compliquer la fin, il peut être décidé en début de partie que l'arrivée ne soit valide que si le joueur arrive pile sur la case « arrivée ». Lorsque le chiffre du dé est plus grand que le nombre de case à parcourir, le pion recule du nombre de case correspondant à cette différence
Par exemple, si mon pion est à 4 cases de l'arrivée (case « relance le dé ») et que je fais un 5 avec le dé, mon pion avance jusqu'à l'arrivée puis recule d'une case pour arriver à 5 (case « l'exercice est fait par tous les joueurs »). L'exercice des squats devra être réalisé par l'ensemble des participants.

Maison du Coeur

