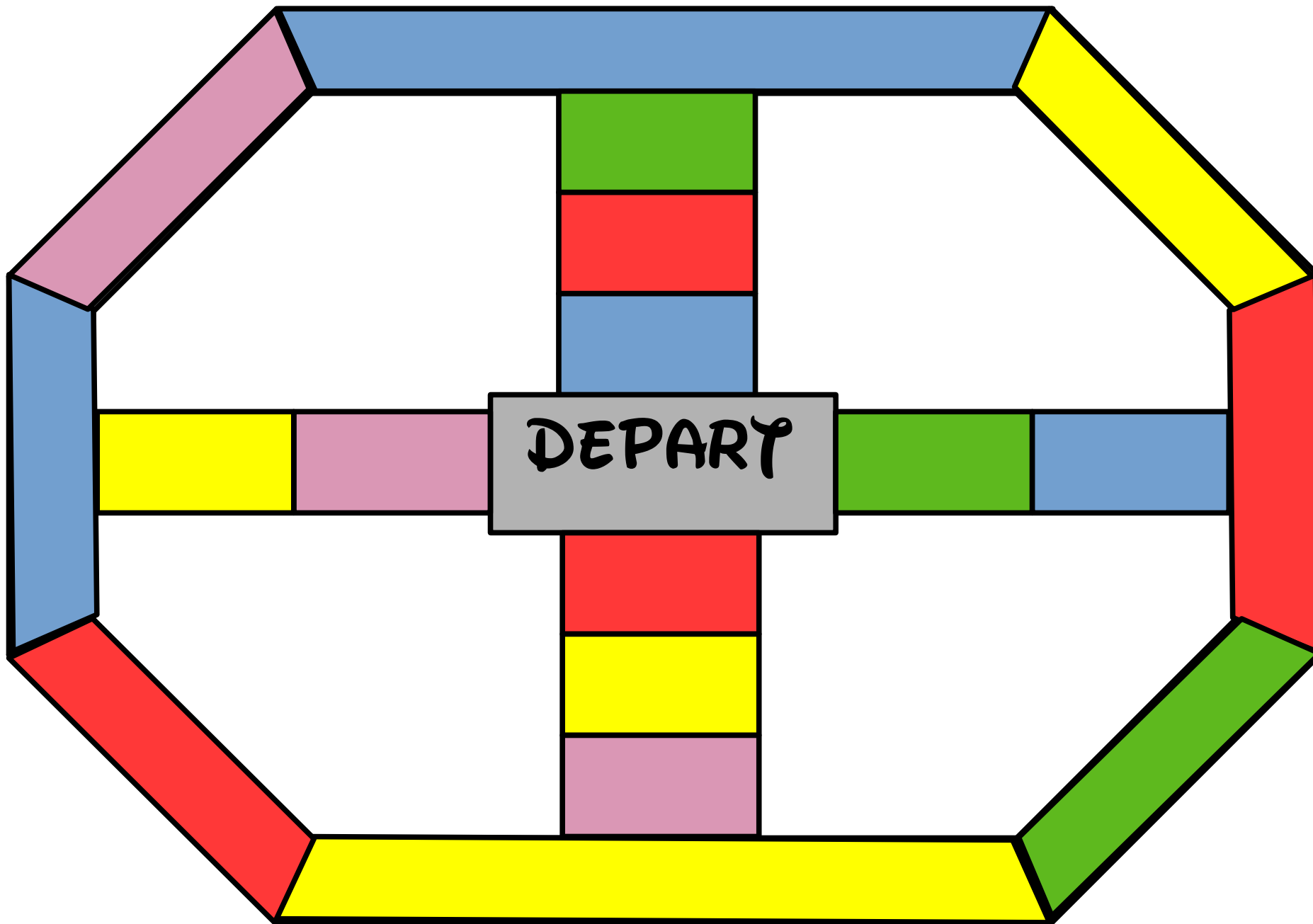








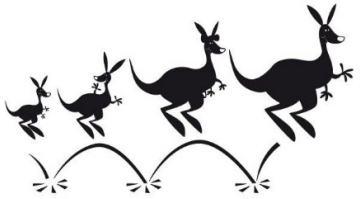
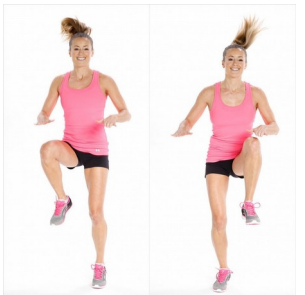







TRIVIAL PURSUIT SPORTIF



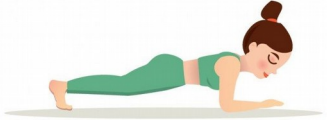
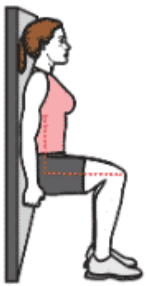



LES CARTES

YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA
Le chat 1 min.	Chien tête en bas 1 min.	La souris 1 min.	La girafe 1 min.	Le requin 30 sec.
				

SAUTER	SAUTER	SAUTER	SAUTER	SAUTER
10 sauts de grenouille.	10 sauts genoux collés.	10 sauts cloche-pied.	10 sauts de kangourou.	20 montées de genoux.
				

DANSER	DANSER	DANSER	DANSER	DANSER
<p>5 tours comme une ballerine.</p> 	<p>Danser comme un robot.</p> 	<p>Danser très vite.</p> 	<p>Jeu du miroir : l'adversaire fait des gestes, le concurrent l'imité. 1min.</p> 	<p>Danser tête, épaule, genoux et pieds.</p> 

MUSCULATION	MUSCULATION	MUSCULATION	MUSCULATION	MUSCULATION
<p>Soulever un poids. 30 sec.</p> 	<p>Courir vite. 3 min.</p> 	<p>Gainage. 30 sec.</p> 	<p>La chaise. 30 sec.</p> 	<p>10 squats.</p> 

EQUILIBRE

EQUILIBRE

EQUILIBRE

EQUILIBRE

EQUILIBRE

L'écureuil 1 min.



Marcher sur une ligne.



Marcher sur une surface surélevée.



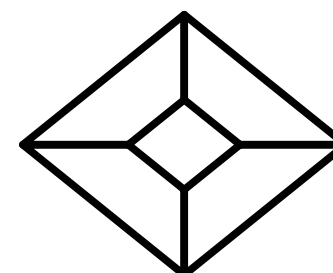
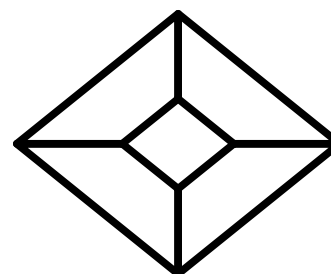
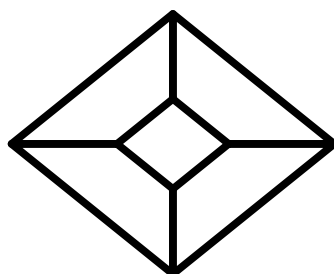
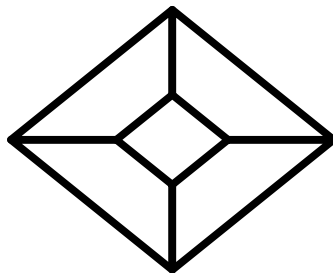
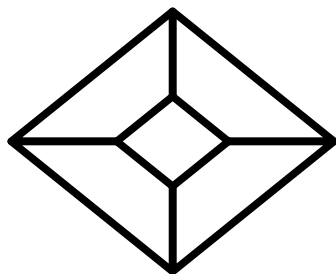
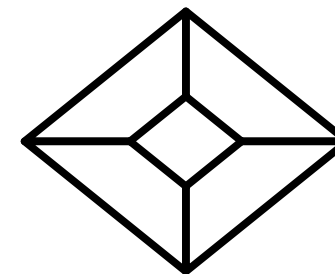
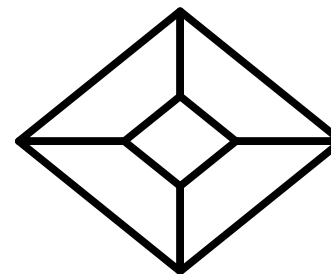
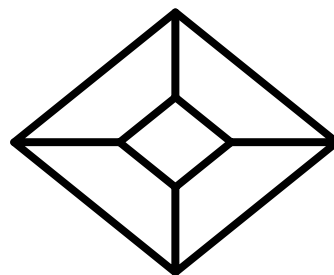
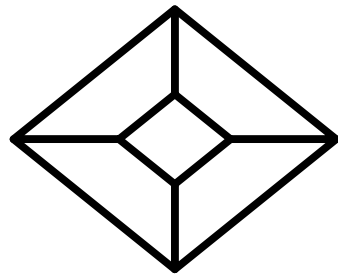
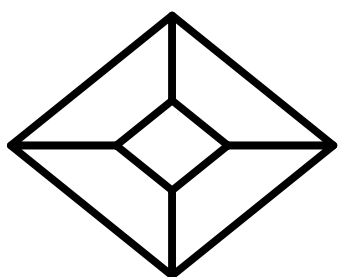
Marcher avec un plateau dans une main.



La planche. 30 sec.



JEYONS A COLORIER A CHAQUE CHALLENGE SPORTIF REUSSI.



MATERIEL :

- un dé
- crayons de couleur : bleu, rouge, jaune, vert et rose.
- pour les défis : des livres (poids ou surface surélevée), planche (surface surélevée), musique (danse) et un plateau.

REGLES DU JEU

- Ce Trivial Pursuit se joue en famille.
- Le plus jeune lance le dé et se déplace sur le plateau. La personne située à sa droite lui lance le challenge sportif de couleur.
- Si le challenge est réussi, le concurrent peut colorier son jeton de la couleur du challenge. Vous devez avoir toutes les couleurs sur un jeton.
- Le concurrent de droite lance le dé et réalise un challenge.
- Le premier qui obtient 2 jetons de toutes les couleurs gagne la partie.