

Éducation Physique

Fente = Lunge
Grimpeur = escalade

(INSPIRATION D'UNE IMAGE FACEBOOK)

<https://www.academiesaintclement.ca/education-physique-et-a-la-sante/>

- * Toutes les consignes du jeu se retrouvent au milieu de l'image.
- * Tu auras besoin de l'argent Monopoly et un dé.



5 pompes 10 redressements assis 5 burpees	10 pompes	Repos	15 redressements assis	20 jumping jack	30 secondes planche abdominale	1 minute chaise au mur	10 squats	Repos	10 pompes	20 grimpeur 5 burpees 30 secondes chaise au mur
12 points	1 point		10 points	2 points	3 points	5 points	1 point		2 points	12 points
3 aller-retour escalier	3 points	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> VEUILLEZ DÉPOSER, DANS CETTE CASE, L'ARGENT UTILISÉ POUR «PAYER» UN REFUS D'EXERCICE PHYSIQUE </div> 	45 secondes planche abdominale	1 aller-retour escalier	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
10 burpees	5 points		Repos	2 pompes	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
6 fentes	1 point		Repos	20 fentes	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
10 grimpeur	2 points		Repos	5 burpees	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
10 fentes	3 points		Repos	3 aller-retour escalier	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
2 pompes	1 point		Repos	30 secondes planche abdominale	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
Repos	2 points		Repos	10 pompes	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
5 burpees	2 points		Repos	5 grimpeur	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
Repos	2 points		Repos	12 points	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
PASSEZ GO ET RÉCLAMEZ 50\$	8 points		1 point	2 points	4 points	2 points	5 points	30 secondes planche abdominale	10 pompes	5 grimpeur
40 jumping jack	1 point	Repos	5 squats	Repos	1 minute chaise au mur	10 jumping jack	Repos	20 squats	Repos	Repos

Principaux règlements:
 - Le joueur le plus jeune débute la partie.
 - Chaque joueur débute la partie avec 100 \$.
 - Chaque fois qu'il passe «Go», le joueur récolte 50 \$.
 - A son tour, le joueur brasse un dé et avance du nombre de cases correspondant au chiffre obtenu, dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Si un joueur décide de ne pas faire l'exercice physique énoncé sur la case où il est arrivé, il doit payer 40\$.
 - Chaque case vaut un certain nombre de points. Lorsque le joueur effectue adéquatement l'exercice physique de sa case, il obtient les points inscrits dans celle-ci.
 - Pour gagner la partie, il faut cumuler 200 points (ou plus).
 - Si un joueur n'a plus d'argent, il perd automatiquement la partie.
 - Amusez-vous!

- * Tu peux toujours bricoler tes billets. Prends des feuilles blanches et découpe-toi des rectangles (voir photo en haut à droite).

N'oublie pas que le site de APEP est toujours disponible pour t'aider à te divertir.
<http://www.apep.ca/>



Amuse-toi bien en ayant du plaisir!!!