

# L'Oie'LYMPIADE

## Départ

1 30 sec



2



30 sec

3 20 rep



4

Avancer d'une case

5 15 rep



20

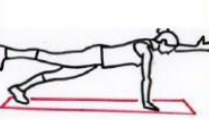
Avancer de 3 cases

21



30 sec

22 30 sec \*



23



30 sec

24 10 rep



25



30 sec

6 30 sec



19



1 min

34



10 rep

## Arrivée



**FSCT**  
sport populaire !

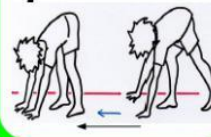
## Règles du jeu

- 2 joueurs (ou équipes) au minimum
- lancez le dé chacun son tour et déplacer son pion de la valeur du dé
- réalisez, l'exercice mentionné sur la case (pour les cases avec \*, réalisez l'exercice, côtés droit et gauche)

26

Exercice suivant X 2

7 30 sec



18



30 sec

33

Reculer de 2 cases

31 30 sec

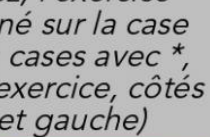


30



30 sec \*

29 15 rep



27



30 sec

8 15 rep



17



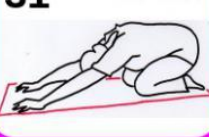
30 sec \*

32



30 sec

31 30 sec



30



30 sec \*

29 15 rep



28



30 sec \*

9



30 sec

16

Choisissez votre exercice

15



10 rep

14



30 sec

13



30 sec \*

12 15 rep \*



11



30 sec

10

Reculer de 2 cases