

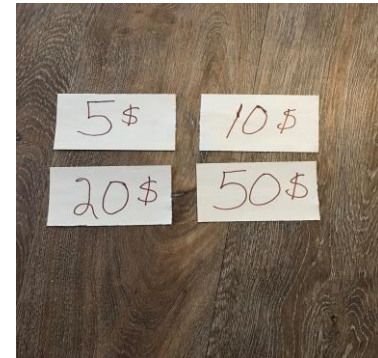
# Éducation Physique

Fente = Lunge  
Grimpeur = escalade

(INSPIRATION D'UNE IMAGE FACEBOOK)

<https://www.academiestclement.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 assistés 5 burpees	10 pompes	Repos	15 redressements assistés	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	<p><b>MONOPOLY SPORTIF</b></p> <p>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!</p>	45 secondes planche abdominale	1 aller-retour escalier	Repos					
10 burpees	5 points		1 point	2 pompes	Repos					
Repos			3 points	20 fentes	Repos					
5 fentes	1 point		5 points	5 burpees	Repos					
10 grimpeur	2 points		1 point	3 aller-retour escalier	Repos					
10 fentes	3 points		1 point	30 secondes planche abdominale	10 pompes					
2 pompes	1 point		2 points	5 grimpeur	12 points					
Repos			5 points							
5 burpees	2 points									
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 12 points		
40 jumping jack		Repos	5 squats	Repos	1 minute chaise au mur	10 jumping jack	Repos	20 squats		
45 secondes chaise au mur										

- \* 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!!!