

JOUEZ EN FAMILLE

AU JEU DE DÉS

MATÉRIEL
NÉCESSAIRE
Deux ou trois dés



1
Imprimez
les exercices
et collez-les
sur les dés

2
Jouez
en lançant
les dés chacun
votre tour

3
Réalisez
les exercices
et le nombre
de répétitions

RÈGLE ALTERNATIVE

1. **Mettez** vos exercices favoris dans un bol
2. **Tirez** au sort et jetez les dés pour connaître le nombre de répétitions à effectuer
3. **Réalisez** les exercices et le nombre de répétitions. **Jouez à deux ou à trois !**



Liste des exercices



Planche



Élévations
latérales



Squats
latéraux



Jumping
jacks



Corde



Abdos



Climbers



Squats



Pompes



Burpees