

JACQUES A DIT :

Pour les parents sans imprimante, voici une liste des actions motrices du Trivial Pursuit. Comme pour ce jeu, celui-ci se joue en famille. Faites 2 équipes et lancez vous les challenges.

Lancez les défis comme une « Jacques a dit ». À chaque action réalisée par composante, annotez d'une barre sur une ardoise ou sur une feuille. L'équipe ayant obtenu le plus de points gagne.

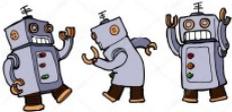
YOGA

<p>Le chat 1 min.</p> 	<p>Chien tête en bas 1 min.</p> 	<p>La souris 1 min.</p> 	<p>La girafe 1 min.</p> 	<p>Le requin 30 sec.</p> 
---	---	---	--	--

SAUTER

<p>10 sauts de grenouille.</p> 	<p>10 sauts genoux collés.</p> 	<p>10 sauts cloche-pied.</p> 	<p>10 sauts de kangourou.</p> 	<p>20 montées de genoux.</p> 
---	---	---	--	---

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

<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

<p>L'écureuil 1 min.</p> 	<p>Marcher sur une ligne.</p> 	<p>Marcher sur une surface surélevée.</p> 	<p>Marcher avec un plateau dans une main.</p> 	<p>La planche. 30 sec.</p> 
--	---	---	--	--