**Jeu JUMANJI**

Objet pour jouer : 1 Dé

Nombre de personnes : seul, à deux ou trois ou plus. (Il suffit d’augmenter le nombre de répétition)

**Un plateau de jeu peut être crée** (activité manuelle en plus !!) :

- plateau de base : Départ, nombre de cases pour le jeu et Arrivée !

- plateau en pyramide : montée et descente pour arriver à la fin du jeu !

- plateau avec plusieurs cases avec nombres mélangés !

***A VOIR en annexe.***

# But du jeu :

Arriver à la fin du jeu ensemble : vous êtes une équipe, soudées jusqu’à la fin, dans les meilleurs comme dans les mauvais moments (ici se sont les mouvements que vous allez surement subir☺ ).

Nombre de répétitions : (peut être ajusté, augmenté ou diminué en fonction des besoins)

Jeu seul : Jeu à 2 : Jeu à 3 :

5 10 15

10 20 30

15 30 45

20 40 60

25 50 75

30 60 90

35 70 105

40 80 120

45 90 135

50 100 150

Vous devez arriver au dernier nombre, pour cela vous devez **JOUER**!

Lancer le dé pour valider la première case : 5rep si vous jouer seul.

# associer des collections ayant le même nombre d'objets - Tout pour ...Le dé :

Le chiffre correspond à un mouvement :

1: Step up

2: Sumo deadlift

3: Squat

4: Sit up

5: Bupees

6: Push press

*(Tous les mouvements ont été vus avec vos enfants, les mouvements peuvent être adaptés en fonction des besoins.)*

Le but du jeu est d’avancer et de valider les cases en réalisant le nombre de répétition si vous voulez changer de case.

A deux ou à trois, une personne lance le dé et vous découpez les répétitions comme vous le souhaitez.

Ce jeu peut être utilisé de plusieurs manières différentes, plusieurs fois dans la semaine et à ajuster comme vous voulez.

**Le but est de partager un moment convivial avec ses parents, ses frères et sœurs et plus tard avec ses amis !**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Départ  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Arrivée |

# Jeu classique : exemple seul

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Départ**  | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | **Arrivée** |

# Jeu pyramide : (plus difficile)

 50

 45 45

 40 40 35 35

 30 30

 25 25

 20 20

 15 15

 10 10

 5 5

**Départ Arrivée**

Jeu aléatoire : insérer les chiffres au hasard, autant de fois que vous voulez !

