

BINGO					
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6

BINGO					
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6

## EXPLICATIONS :

Le but du jeu du Bingo est de cocher toutes les cases de 1 à 6 sur les 4 lignes de la fiche le plus vite possible (il est également possible de faire que 2 ou 3 lignes). Chaque numéro correspond à un exercice à faire et uniquement quand l'exercice est terminé il est possible de cocher la case. Pour savoir quel exercice faire, tirer le dé.

Par exemple : je tire le dé, le chiffre 3 sort, j'effectue l'exercice qui correspond au chiffre 3 et puis je peux barrer une case au chiffre 3.

Le jeu se termine une fois que toutes les cases sont cochées.

**Matériel nécessaire :** bouteille d'eau pleine, une chaise, un rouleau de papier de toilette, 2 livres, un dé et la feuille de bingo.

## Les exercices :

### 1. Squat sur chaise :

S'asseoir et se relever d'une chaise, en essayant de toucher le moins possible la chaise (garder ses pieds bien en avant).

Faire l'exercice **15 fois**.



### 2. Jumping Jack

Effectuer **15 sauts** Jumping Jack. Attention à bien utiliser les bras !



### 3. Rouler la bouteille

Définir un trajet (entre 2 murs d'une pièce, dans le couloir, etc.) de 3-4 mètres.

En position d'appui facial (4 pattes sur les pieds) faire rouler la bouteille du point A au point B et retour. Faire cela **2 aller-retour**.



#### 4. Déplacer le papier toilette. Travail d'abdominaux.

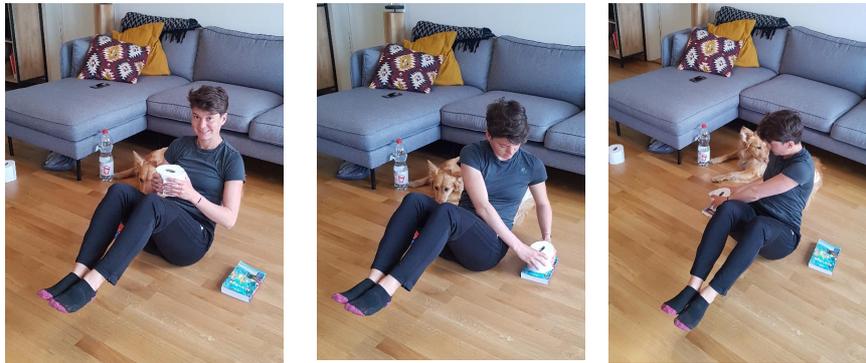
Placer 2 livres à 1 mètre de distance. S'asseoir avec les pieds à hauteur des livres. En position assise, le buste un peu incliné vers l'arrière et les mains en appui pour aider (ou pas si vous y arrivez ;)), prendre le papier toilette avec les pieds et le poser sur un livre puis sur l'autre.

Faire **10 fois** le trajet d'un livre à l'autre.



#### 5. Abdominaux obliques

En position assise, genoux pliés et talons au sol (sans pour une version plus difficile), le buste incliné vers l'arrière. Déplacer le rouleau de papier de toilette d'un côté à l'autre en le tenant avec les 2 mains. Faire **20 changements de côté**.



#### 6. Transporter la bouteille

En position de crabe (à 4 pattes sur le dos), effectuer un trajet d'un point A à un point B (le même que pour l'exercice 3) en transportant la bouteille sur votre ventre. Faire **2 aller-retour**.



A faire en famille pour plus de challenge. 😊

Bon divertissement !!