

# REGLES



## ROULETTE PREPARATION PHYSIQUE

Le but est de participer ! il n'y a pas de points sur la réussite

Juste le hasard des dés pour les bonus !



### Déroulement :

Le plus jeune joueur commence

1-Lance le dé

2-effectue l'exercice correspondant à ton chiffre dans la catégorie 'mollets' puis inscris ton score BONUS (en rouge) sur une feuille

3-c'est ensuite au joueur situé à ta gauche de jouer

4-les joueurs procèdent de la même manière la 2<sup>ème</sup> ligne ...

### VARIANTES :

Pour plus de difficulté = jouer à 2 dés (faire les 2 exercices) ou doubler les lancers de dés (2 exercices par catégorie)

Faire 1 ou plusieurs tours

Jambes Mollets	tenir 1 minute sur les pointes de pied <b>2</b>	Monter sur les pointes de pieds 30 X (2 pieds) <b>6</b>	Sautiller sur place sans poser les talons 45" <b>1</b>	Marcher sur 1/2 pointes pendant 1' <b>4</b>	Sur 1 pied, fléchir et tendre la jambe X 30D et G <b>5</b>	Sur 1 pied tenir 30" les yeux fermés sans se tenir D et G <b>3</b>
Jambes Quadriceps Ischios	tenir 45" en chaise contre le mur <b>3</b>	Faire 20 squats 'simples' <b>1</b>	Faire 20 fentes en alternant droite et gauche <b>6</b>	Sur le dos jambes fléchies, lever le bassin 20X <b>4</b>	A 4 pattes, 20 battements arrières jambe pliée D et G <b>2</b>	A plat ventre petits battements rapides jambes tendues <b>5</b>
Abdo obliques	Plat dos, jambes fléchies 30 essuie-glace <b>4</b>	tenir en planche sur les coudes et mains <b>2</b>	Tenir en position V sur les fesses 45" dos droit <b>5</b>	Sur le dos jambes levées à 90° lever le bassin X 20 <b>6</b>	Crunch simples Mains derrière nuque <b>3</b>	Vélo sur le dos, mains sous bassin 45" <b>1</b>
Dorsaux obliques	Plat ventre, lever le buste X15 <b>5</b>	A 4 pattes, lever bras D jambe G et alterner X 30 <b>3</b>	A plat ventre lever bras D et pied G et alterner X30 <b>4</b>	Allongé sur le côté, lever pieds et buste X 15 D/G <b>1</b>	Gainage latéral sur 1 coude et pieds 20" D/G <b>2</b>	Sur le dos jambes fléchies, toucher main D pied D et alterner X 30 <b>6</b>
Bras fléchis	Dips (pompe dorsale) mains en hauteur X15 <b>1</b>	Pompes sur les genoux bras écartés X15 <b>4</b>	Tractions sous une table X 10 <b>2</b>	Pompes coudes serrés mains sur une table <b>6</b>	Bouteille d'eau dans 1 main plier bras (biceps) X30D/G <b>5</b>	Tenir en position de pompe le + longtemps possible <b>3</b>
Bras tendus	en planche monter/descendre une hauteur 1 bras après l'autre X 30 <b>6</b>	Tenir en ATR ventre au mur 30" <b>5</b>	En planche venir toucher main D sur épaule G et alterner rapidement X 30 <b>1</b>	En planche sur les mains descendre coudes 1 main ap. l'autre X 15 D/G <b>2</b>	A plat dos passer de bras tendus devant à côté et remonter X30 (avec bouteille) <b>4</b>	En appui dorsal (araignée) mains et pieds tenir bassin levé 30 sec <b>3</b>
Cardio	Sauts groupés sur place rapides X20 <b>2</b>	'Mountain climbers' en planche lever genou X30 <b>6</b>	Jumping Jack + saut droit X 15 <b>1</b>	Départ ventre, se mettre debout +saut droit retour ventre X 15 <b>4</b>	Course en montant les genoux sur place X45 sec <b>3</b>	Fente sautée en alternant les jambes pendant 30 sec <b>5</b>

**BONUS = A LA FIN DE LA PARTIE CELUI QUI TOTALISE LE MEILLEUR TOTAL (CHIFFRE EN ROUGE) DOIT DONNER UN GAGE PHYSIQUE AUX AUTRES**