



Le Bellu'oise - Règles


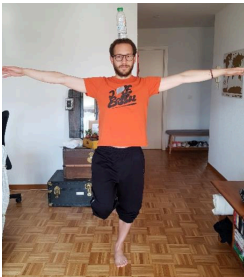
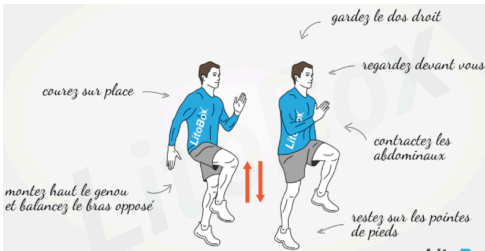

Matériel nécessaire :

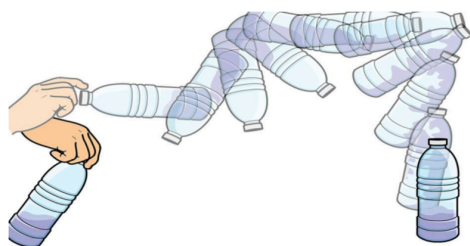
- Un dé, ou, si tu n'en as pas, l'application "roulez les dés" que tu peux installer gratuitement sur ton téléphone
- 1 pion par joueur
- 1 bouteille en PET de 3 ou 5dl (remplie d'eau au quart)
- 3 rouleaux de papier toilette
- Une chaise bien stable
- Ta motivation

Règle : Le but du jeu du Bellu'oise est d'être le premier à arriver sur la dernière case.

Description des exercices :

Image de l'exercice	Consigne	Combien de répétitions ?
	Tenter de faire le plus de jongles possible avec un rouleau de papier toilette.	2 tentatives pour faire le + de jongles.
	Passer les 2 pieds (jambes tendues) par-dessus des rouleaux (1 à 4 rouleaux, selon la difficulté choisie).	Passer 10x par-dessus les rouleaux.

	<p>Faire la chaise contre le mur avec une bouteille posée sur les cuisses. Elle ne doit pas rouler !</p>	<p>Garder la position 20 secondes.</p>
	<p>Tenir en équilibre sur une jambe avec la bouteille posée debout sur la tête. Travailler les 2 jambes.</p> <p>Possibilité de le faire les yeux fermés !</p>	<p>Tenir 10 secondes par jambe.</p>
	<p>Courir sur place.</p>	<p>Courir durant 20 secondes.</p>
	<p>Moutain climbers.</p> <p>Attention à la position, le corps est droit et gainé !</p>	<p>Faire 10 répétitions.</p>



Bottle Flip.

Possibilité d'utiliser la mauvaise main pour un peu plus de défi ;-)

Réussir un Bottle Flip pour continuer.



Monter et descendre de la chaise.

5 répétitions.



Squat avec la chaise. Attention à ce que les genoux pointent vers l'avant durant la flexion.

5 squats.



Travail des triceps avec la chaise.

Attention à ce que les coudes soient dirigés vers l'arrière durant la flexion.

5 répétitions.