Jeu serpents et échelles actif de l'école Antoine-Hallé

Par Robert Lépine et Pierre Thibodeau, C.S. Énergie

Consignes du jeu

1. Pour jouer, vous avez besoin d'un **dé**, d'un **pion** pour chaque joueur et des **vêtements souples** pour être à l'aise dans vos mouvements.

2. Chaque joueur lance le dé une première fois pour déterminer l'ordre. Celui qui obtient le chiffre le plus haut débute la partie.

3. Tous les joueurs placent leurs pions sur la case **Départ** et le premier joueur lance le dé pour débuter la partie.

4. Lorsque le pion s'arrête sur une case, le joueur doit **exécuter l'action** qui est écrite dans cette case.

5. Lorsqu'un joueur arrive sur une case où il y a la **tête d'un serpent**, il doit exécuter l'action demandée et ensuite glisser son pion jusqu'à la queue du serpent.

6. Lorsqu'un joueur arrive sur une case où il y a le **bas d'une échelle**, il doit exécuter l'action demandée et ensuite monter son pion jusqu'au haut de l'échelle.

   - Si vous avez un escalier à la maison, remplacer le mouvement de monter l'échelle, par un aller-retour pour monter et descendre votre escalier.

7. Le gagnant est le premier à atteindre la case **ARRIVÉE** avec le bon nombre. Chaque fois qu'un joueur ne peut atteindre l'arrivée, il doit répéter l'action qui se trouve sur la case où il est bloqué.

Par Robert Lépine et Pierre Thibodeau, C.S. Énergie

Description des cases

Repos → Rien à faire.

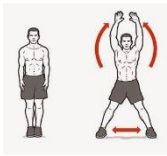
Fais comme si tu montais l'échelle 20 fois → Tu dois faire comme si tu montais une échelle en levant les bras et les jambes. Tu peux aussi monter et descendre ton escalier 1 ou 2 fois.

Fais 20 squats →

Va toucher toute les poignées de portes le plus vite possible → Tu dois aller toucher toutes les poignées de portes qu'il y a dans ta maison en prenant le moins de temps possible.

Fais le mouvement du grimpeur 20 fois de chaque côté →

Fais 20 jumping jack →



Fais 10 dips avec une chaise →

Fais 5 burpees →

Par Robert Lépine et Pierre Thibodeau, C.S. Énergie