5 pompes 10 redressements assis 5 burpees 12 points	10 pompes 1 point	Repos	15 redress. assis 10 points	20 jumping jack 2 points	30 sec. planche abdominale 3 points	1 min chaise au mur 5 points	10 squats 1 point	Repos	10 pompes 2 points	20 grimpeurs 5 burpees 30 secondes chaise au mur 12 points
3 aller-retour escalier — 3 points										45 sec planche abdominale — 3 points
10 burpees — 5 points										1 aller-retour escalier — 1 point
Repos										Repos
6 fentes — 1 point										2 pompes — 5 points
10 grimpeurs — 2 points										Repos
10 fentes — 3 points										20 fentes — 8 points
2 pompes — 1 point										5 burpees — 1 point
Repos										Repos
5 burpees — 2 points										3 aller-retour escalier — 3 points
PASSEZ GO ET RÉCLAMEZ 50 $	8 points 40 jumping jack	1 point 45 sec chaise au mur	Repos	2 points 5 squats	Repos	4 points 1 min chaise au mur	2 points 10 jumping jack	Repos	5 points 25 squats	30 sec planche abdominale 10 pompes 5 grimpeurs 12 points

VEUILLEZ DÉPOSER, DANS CETTE CASE, L'ARGENT UTILISÉ POUR «PAYER» UN REFUS D'EXERCICE PHYSIQUE

MONOPOLY SPORTIF

Principaux règlements :

- Le joueur le plus jeune débute la partie.
- Chaque joueur débute la partie avec 100$.
- Chaque fois qu'il passe «Go», le joueur récolte 50$.
- À son tour, le joueur brasse un dé et avance du nombre de cases correspondant au chiffre obtenu, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Si un joueur décide de ne pas faire l'exercice physique énoncé sur la case où il est arrivé, il doit payer 40$.
- Chaque case vaut un certain nombre de points. Lorsque le joueur effectue adéquatement l'exercice physique de sa case, il obtient les points inscrits dans celle-ci.
- Pour gagner la partie, il faut cumuler 200 points (ou plus).
- Si un joueur n'a plus d'argent, il perd automatiquement la partie.
- Amusez-vous!

CRÉÉ PAR ÉTIENNE LETARTE
ENSEIGNANT EN ÉDUCATION PHYSIQUE
INSTITUT SECONDAIRE KERANNA