



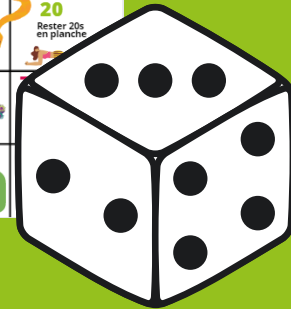
FICHE ACTIVITÉ

OBJECTIF : CUMULEZ DES CUBES !

POUR RAPPEL :
15 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE = 

JEU N°1 SERPENTS-ÉCHELLES GDVB

42 Faire 20 talon fesse le plus rapidement possible	43 Mettre une musique et danser dessus pendant 1 minute	44 Faire 20 montées de genou le plus rapidement possible	45 Faire 15 sauts de grenouille	46 Sauter 10 fois en l'air le plus haut possible !	Arrivée Grand Défi Vivez Bougez
41 Courir sur place 20 secondes	40 Rester 20s en position crabe	39 Faire 2 roulades avant	38 Faire 5 sauts de lapin	37 Faire 15 sauts de kangourou	36 Hydrates-toi, bois un coup !
28 Rester 20s en planche	29 Faire 10 sauts de grenouille	30 Faire 10 squats	31 Mimer ton animal préféré	32 Tenir 30 secondes sur le pied droit	33 Rester 10 secondes dans cette position
27 Tenir 30 secondes sur le pied gauche	26 Faire 10 sauts de kangourou	25 Mettre une musique et danser dessus pendant 1 minute	24 Hydrates-toi, bois un coup !	23 Courir sur place 30 secondes	22 Aller chercher 3 objets de forme ronde le plus vite possible
14 Mettre une musique et danser dessus pendant 1 minute	15 Hydrates-toi, bois un coup !	16 Faire une roulade avant	17 Sauter 10 fois en l'air le plus haut possible !	18 Faire 20 talon fesse le plus rapidement possible	19 Rester 20s en position crabe
13 Reproduire 20s la chorégraphie d'énergie	12 Sauter 10 fois en l'air le plus haut possible !	11 Aller chercher 3 objets bleus le plus rapidement possible	10 Faire 20 montées de genou le plus rapidement possible	9 Faire 15 sauts de kangourou	8 Faire une roue
Départ S'échauffer en sautant sur place pendant 30 secondes	1 Faire 15 squats	2 Courir sur place 20 secondes le plus rapidement possible	3 Faire 15 sauts de grenouille	4 Rester 10 secondes dans cette position	5 Imiter le serpent



N'HÉSITEZ PAS À ALLER DÉCOUVRIR
LES 2 AUTRES JEUX GDVB !

CHAQUE JEU PERMET DE CUMULER AU MOINS 1 CUBE ÉNERGIE !



SERPENTS-ÉCHELLES

NIVEAU : FACILE

LIEU : NON DEFINI

DURÉE : 15-30 MIN

**NOMBRE DE JOUEURS :
À PARTIR DE 2**



MATERIEL

- Le plateau de jeu
- Un dé
- Des pions
- Un chronomètre
- De quoi mettre de la musique
- La vidéo d'Energix
(A retrouver sur le site GDVB
["Tous ensemble, cumulons des cubes!"](#))



BUT

Etre le premier à l'arrivée en ayant effectué tous les actions rencontrées !

MISE EN PLACE

- Vous pouvez utiliser le plateau de jeu vierge, à vous d'inventer les actions !
- Vous pouvez utiliser le plateau complet et c'est parti !

Le plateau complet ainsi que le plateau vierge sont disponibles les pages suivantes

DÉROULEMENT

Pour commencer, le plus jeune des joueurs lance le dé et avance son pion autant que du chiffre indiqué sur le dé. Il réalise ensuite l'action indiquée sur la case. Sauf si :

- Son pion arrive en bas d'une échelle, alors il monte dans la case où il y a le haut de l'échelle et il réalise l'action de cette case.
- Son pion arrive à la queue du serpent, alors il descend dans la case où il y a la tête du serpent et il réalise l'action de cette case.

Si le pion arrive sur une case déjà occupée, alors il retourne à la case départ.

Pour gagner, il faut arriver pile sur la case Arrivée, sinon on recule du nombre de points restants !

N'OUBLIES PAS DE COMPTER TES CUBES ENERGIE

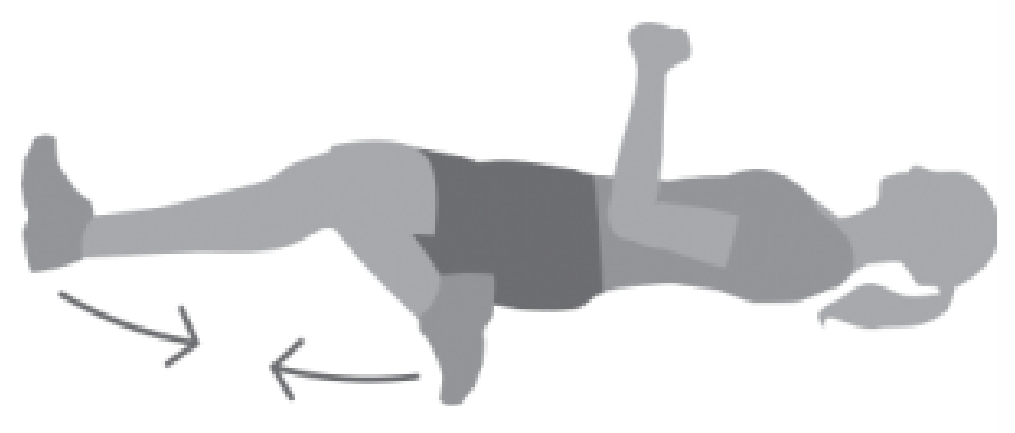


**POUR RAPPEL :
15 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE =**



42

Faire 20 talons-
fesses le plus
rapidement
possible



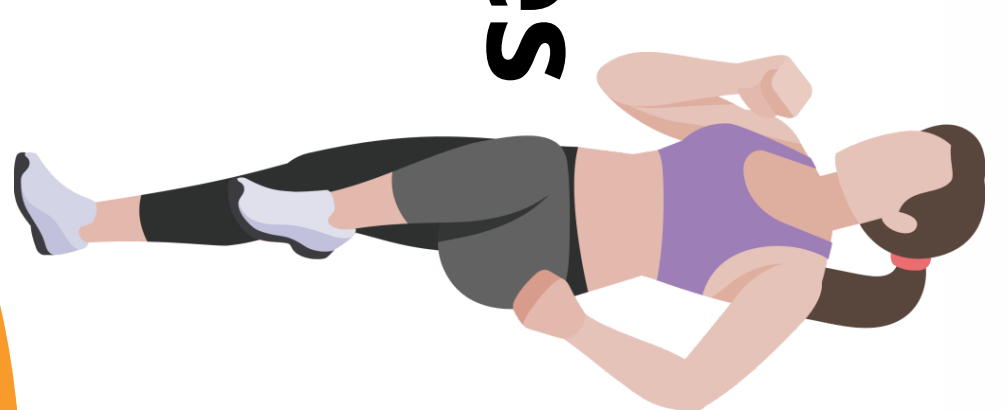
43

Mettre une musique
et danser dessus
pendant 1 minute



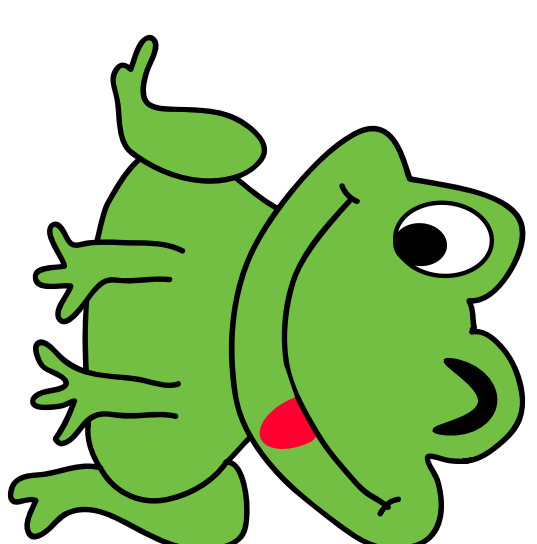
44

Faire 20 montées
de genoux
le plus
rapidement
possible



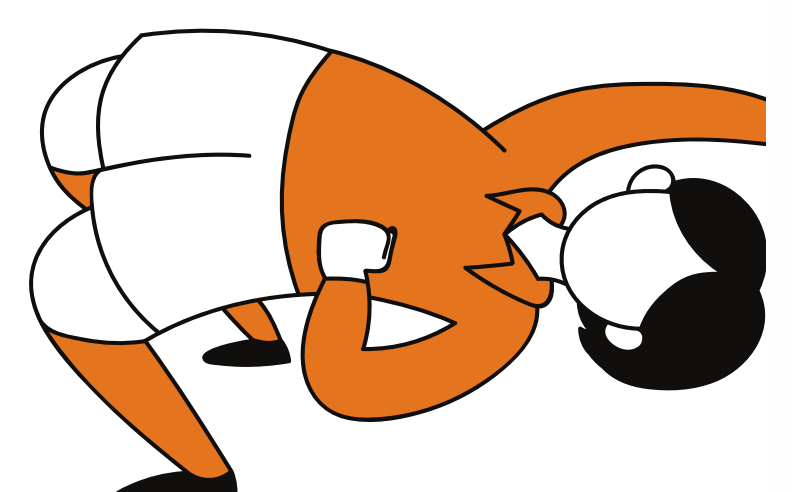
45

Faire 15 sauts
de grenouille



46

Sauter 10 fois
en l'air le
plus haut
possible !



Arrivée



Grand Défi
Vivez Bougez



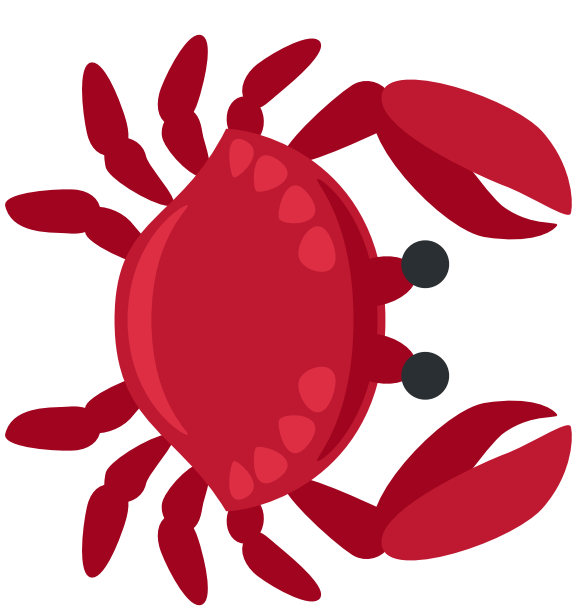
41

Courir
sur place
20 secondes



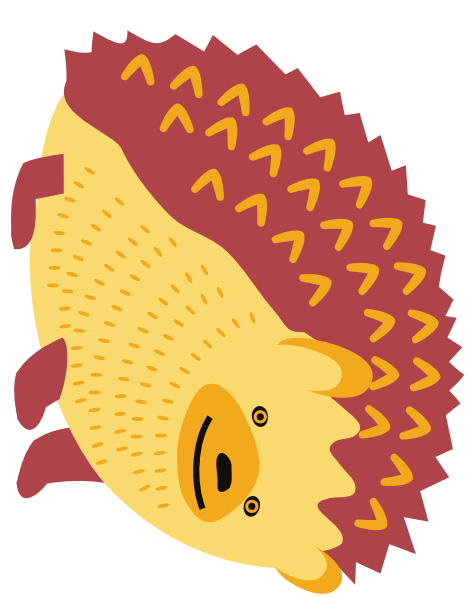
40

Rester 20s en
position crabe
jambes écartées et pliées



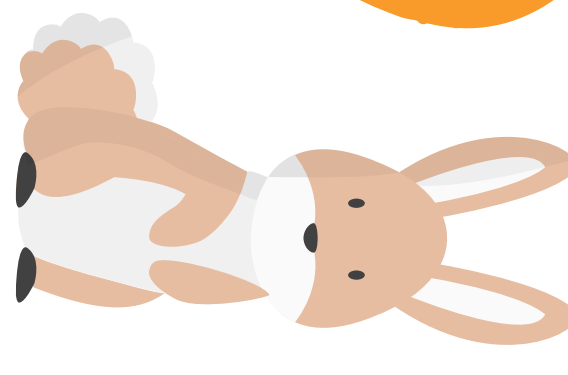
39

Faire 2
roulades
avant



38

Faire 5
sauts
de lapin



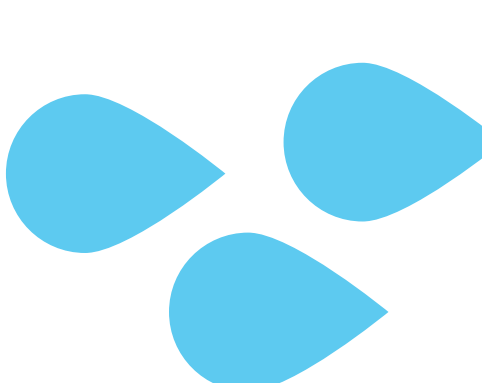
37

Faire 15 sauts
de kangourou



36

Hydrate-toi,
bois un coup !



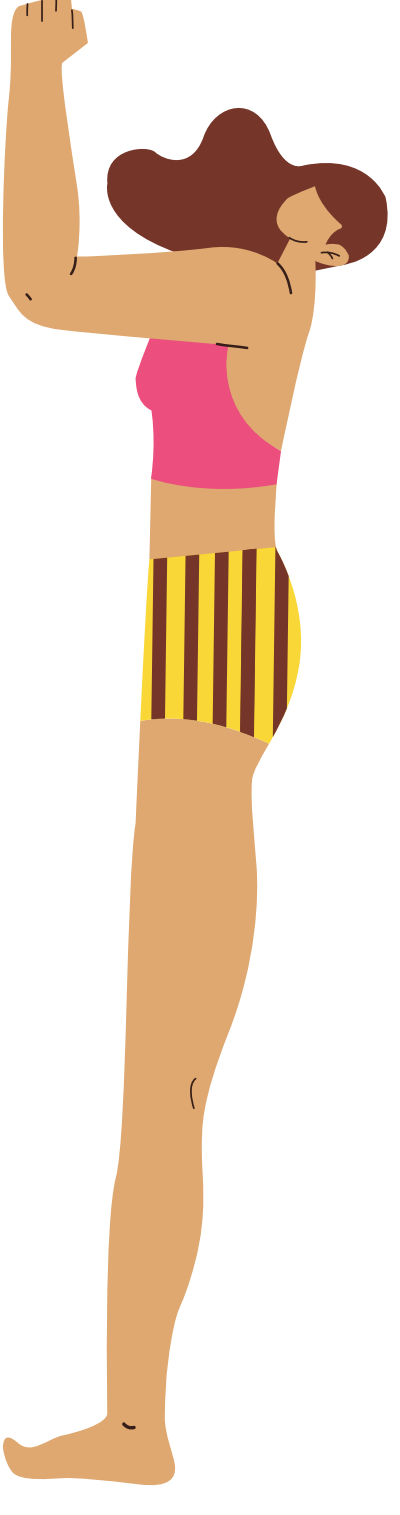
35

Reproduire 20s
la chorégraphie
d'Énergix



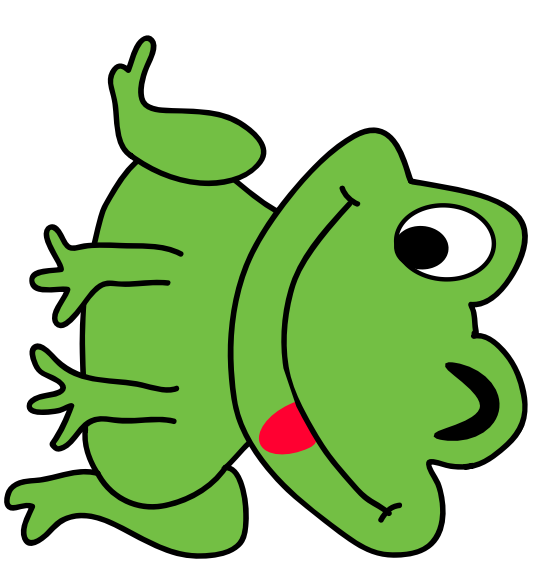
28

Rester 20s en planche



29

Faire 10 sauts
de grenouille



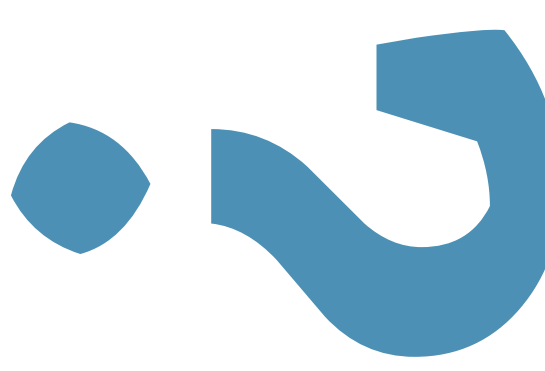
30

Faire
10 squats



31

Mimer ton animal
préférè



32

Tenir
30 secondes
sur le pied droit



33

Rester 10
secondes
dans cette
position



34

Faire
5 pompes



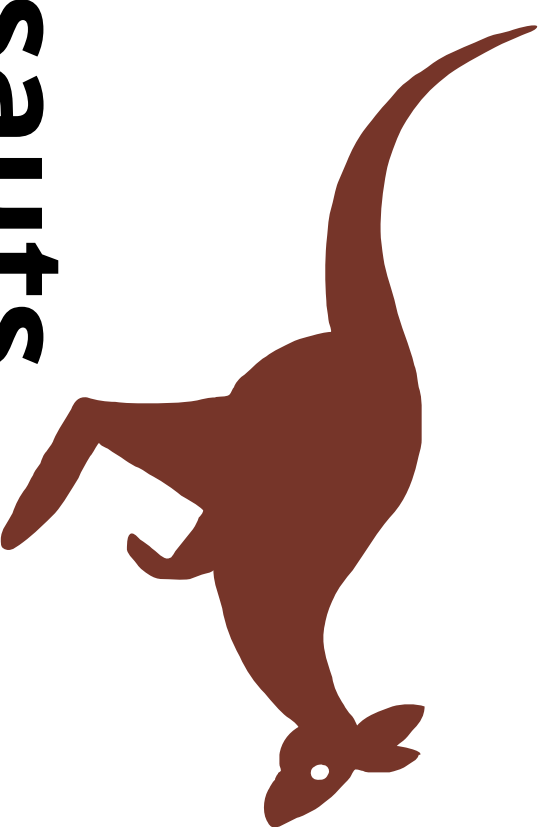
27

Tenir
30 secondes
sur le pied
gauche



26

Faire 10 sauts
de kangourou



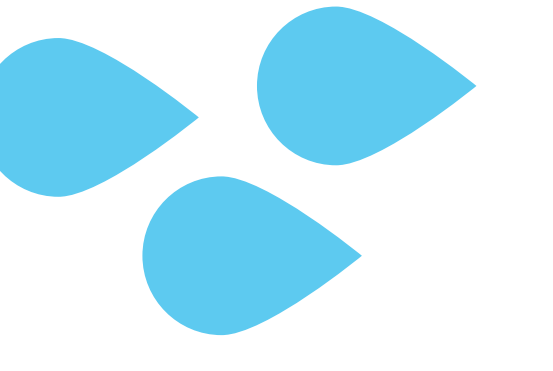
25

Mettre une musique
et danser dessus
pendant 1 minute



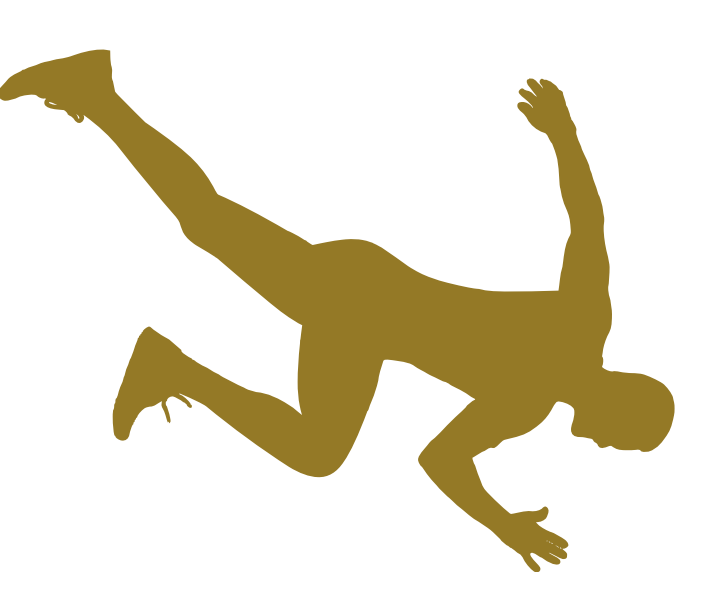
24

Hydrate-toi,
bois un coup !



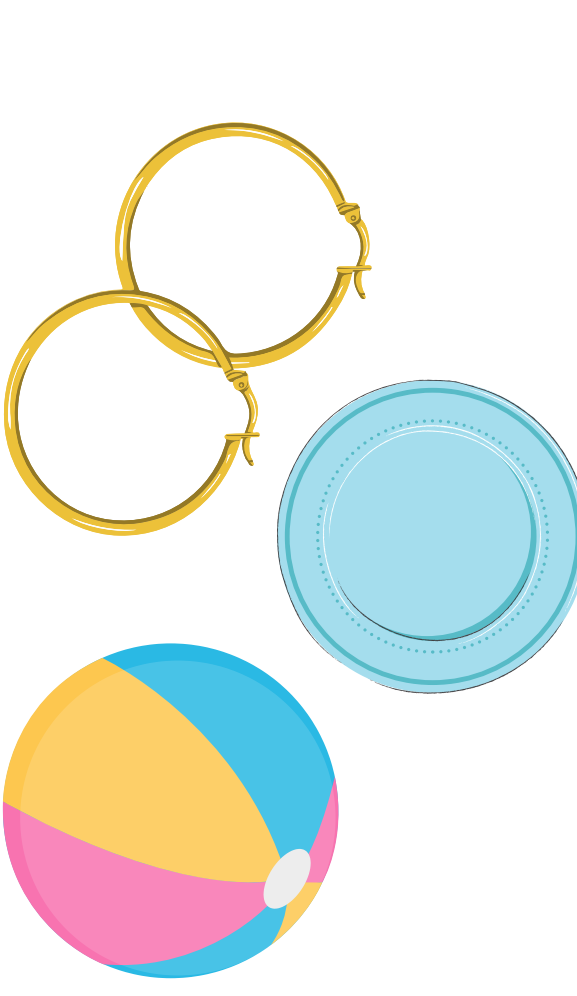
23

Courir sur place
30 secondes



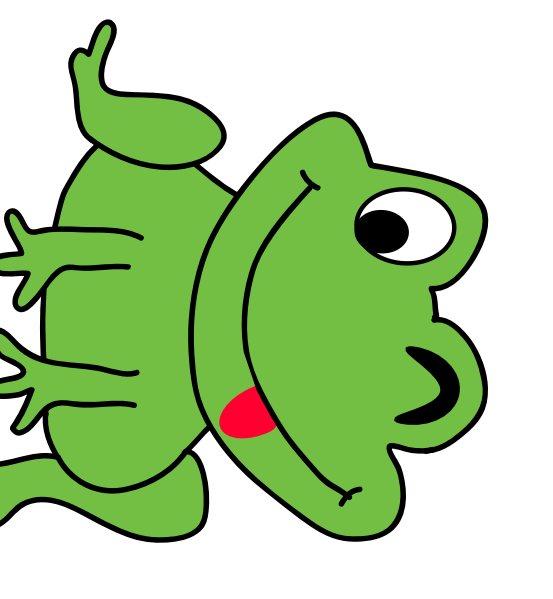
22

Aller chercher 3
objets de forme ronde
le plus vite possible



21

Faire 15 sauts de
grenouille



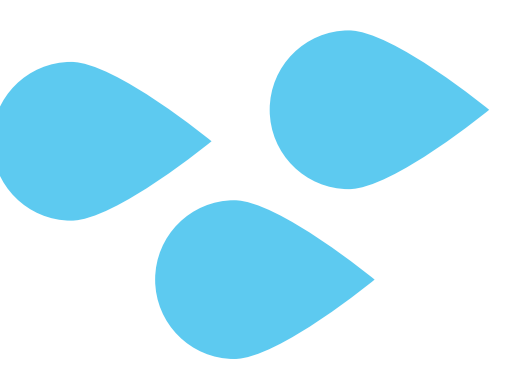
14

Mettre une musique
et danser dessus
pendant 1 minute



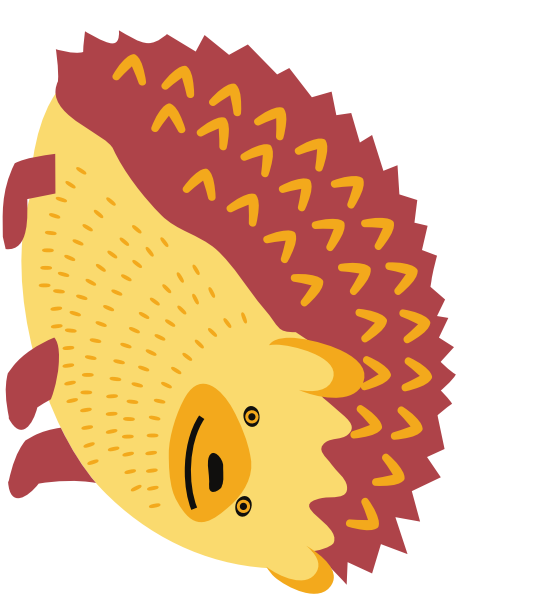
15

Hydrate-toi,
bois un coup !



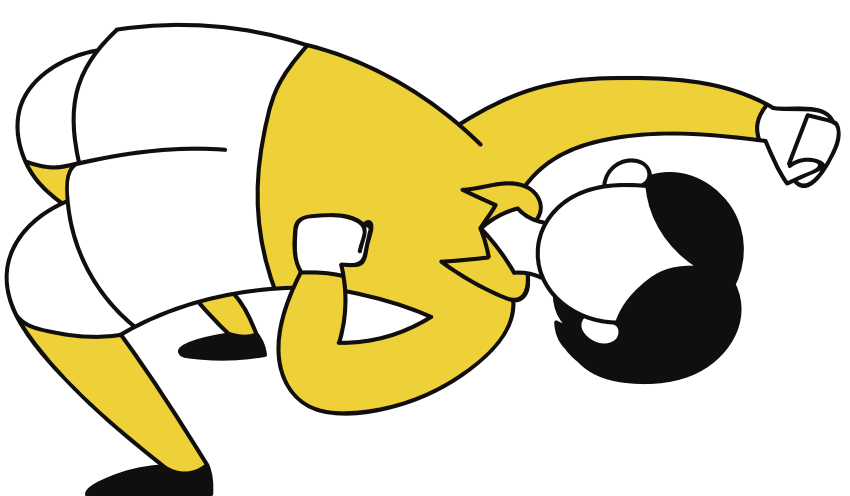
16

Faire une
roulade avant



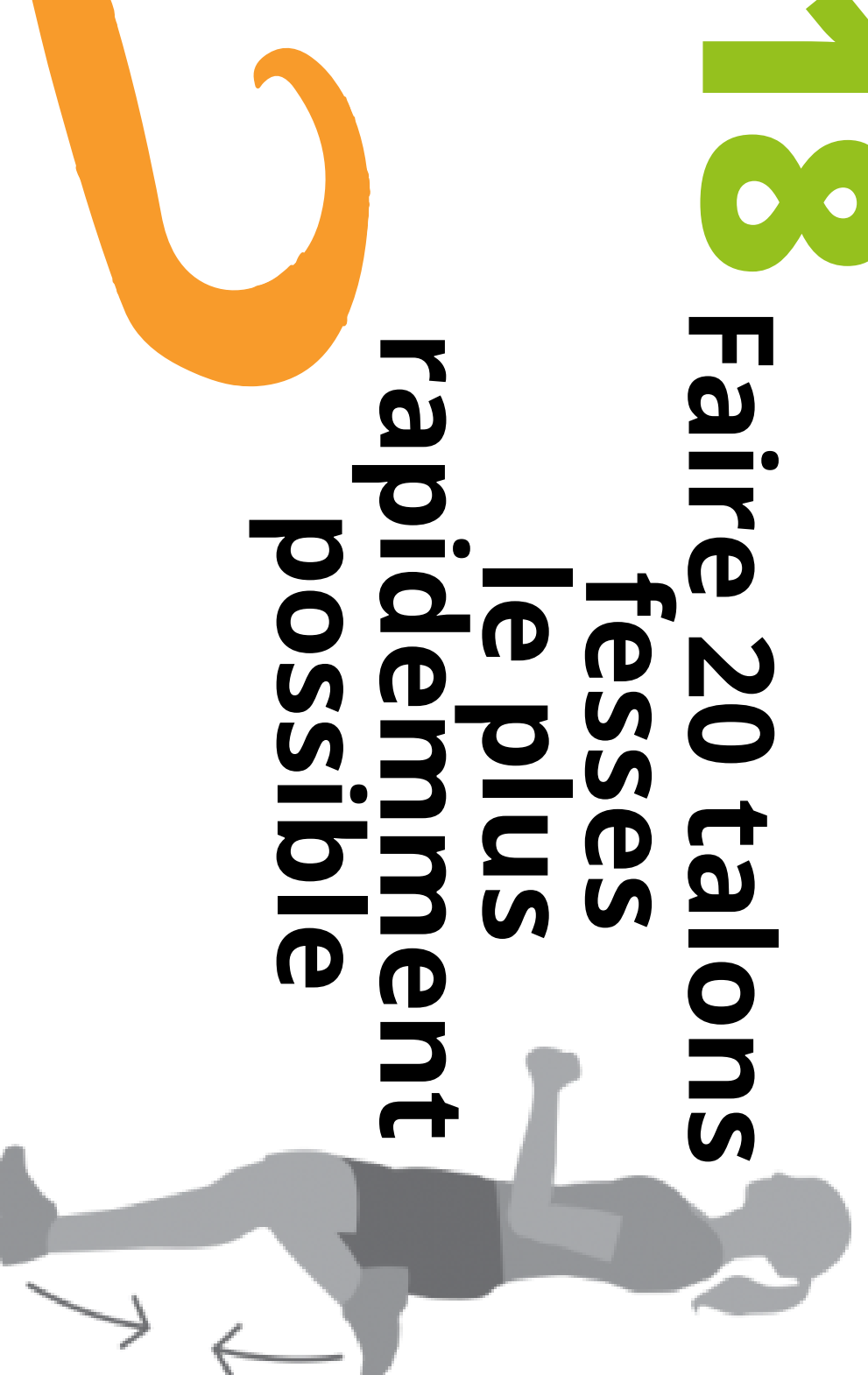
17

Sauter 10 fois
en l'air le
plus haut
possible !



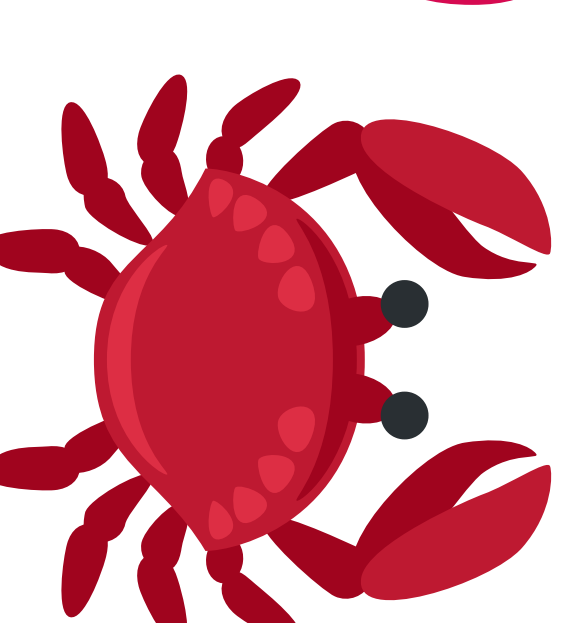
18

Faire 20 talons
fesses
le plus
rapidement
possible



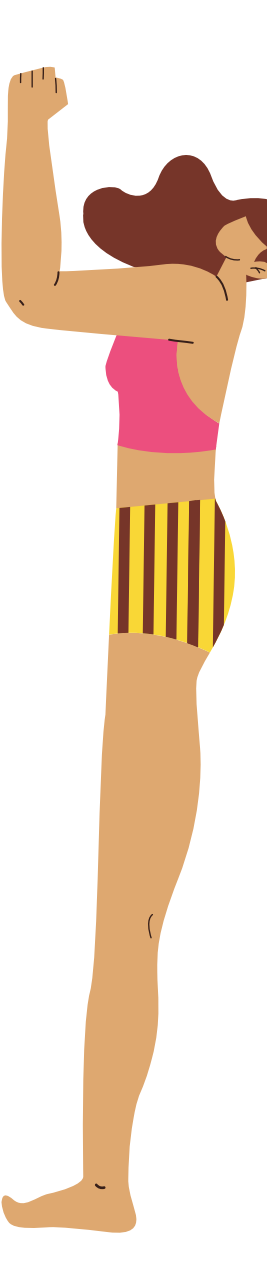
19

Rester 20s en
position crabe
jambes écartées et pliées



20

Rester 20s
en planche



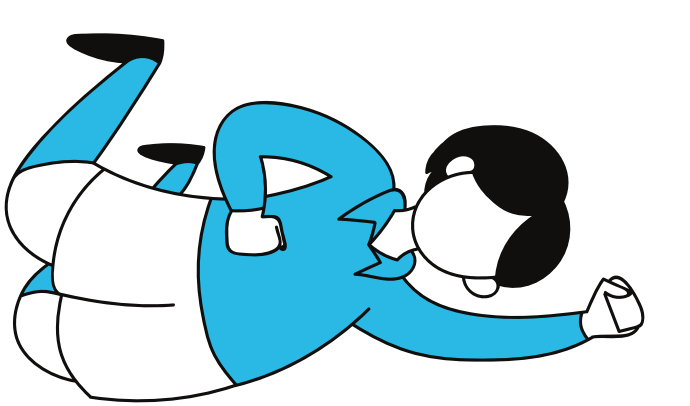
13

Reproduire 20s
la chorégraphie
d'Énergix



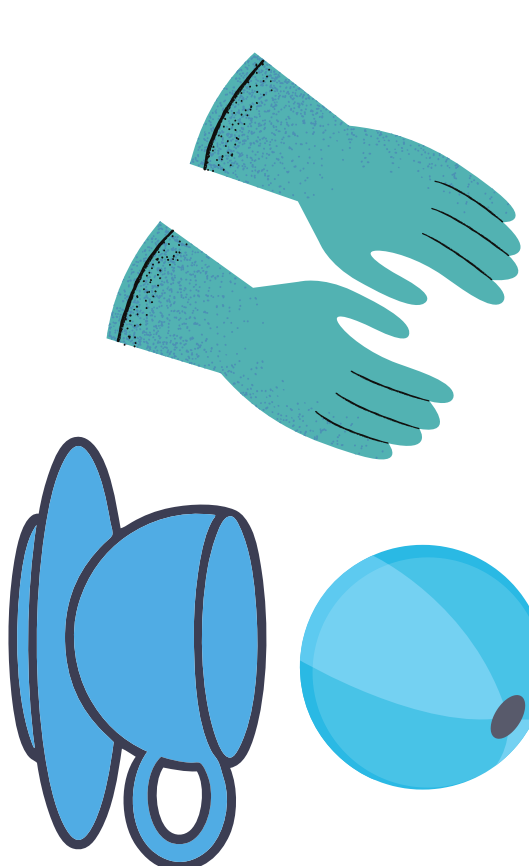
12

Sauter 10 fois
en l'air le
plus haut
possible !



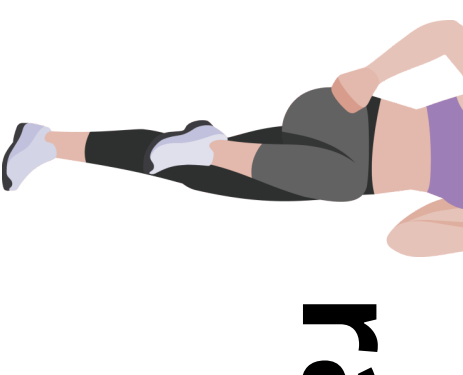
11

Aller chercher 3
objets bleu le plus
rapidement possible



10

Faire 20 montées
de genoux
le plus
rapidement
possible



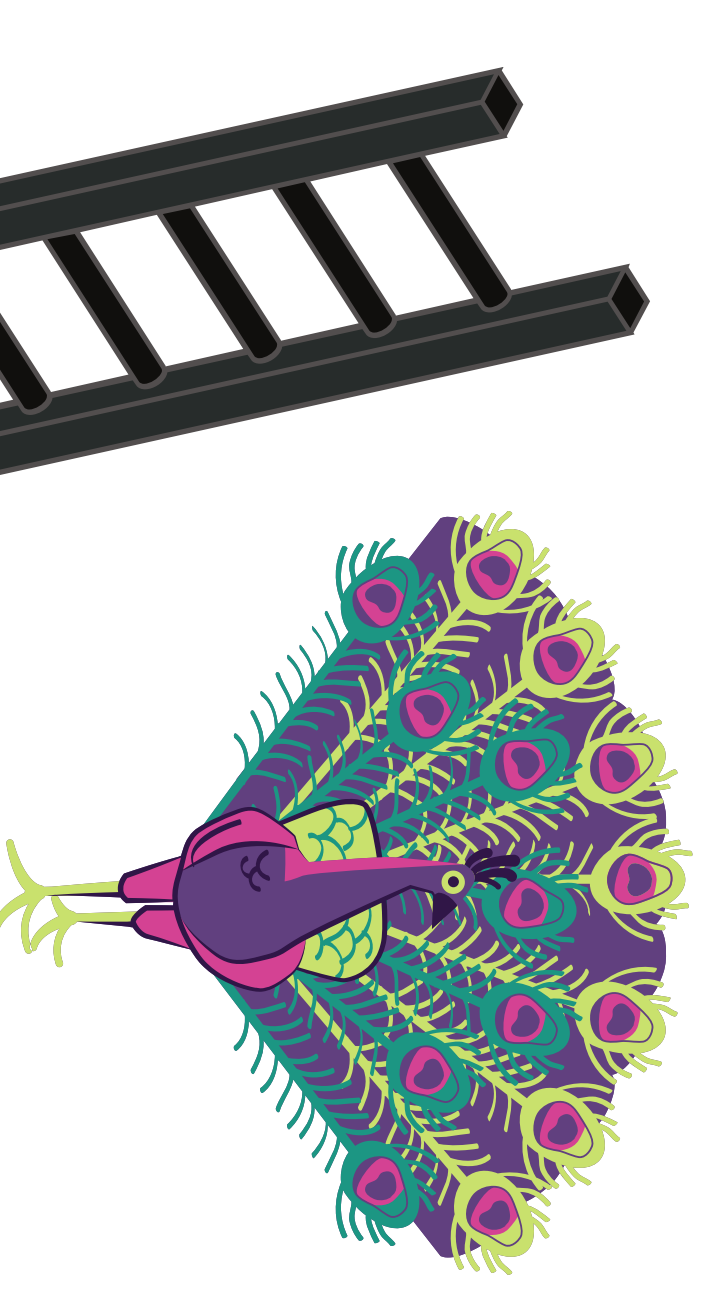
9

Faire 15 sauts
de kangourou



8

Faire une roue



7

Faire deviner
ton sport préféré



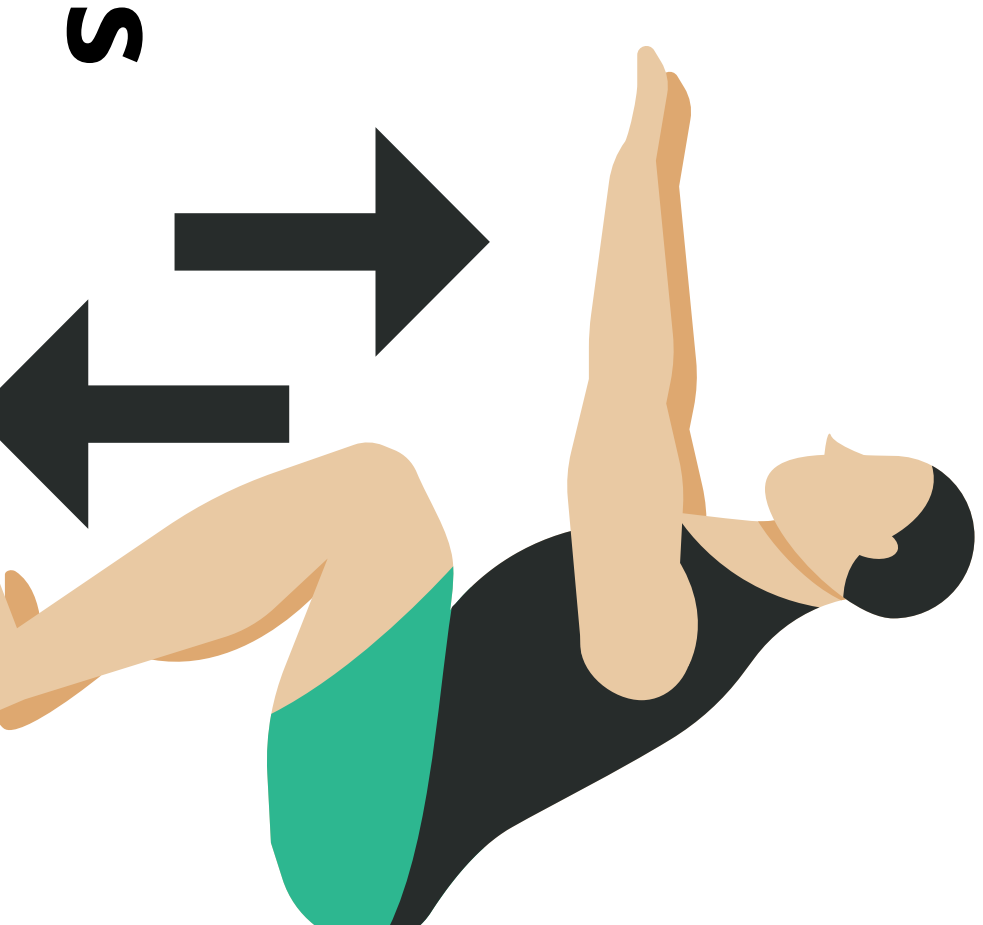
Départ

S'échauffer en sautant
sur place pendant
30 secondes



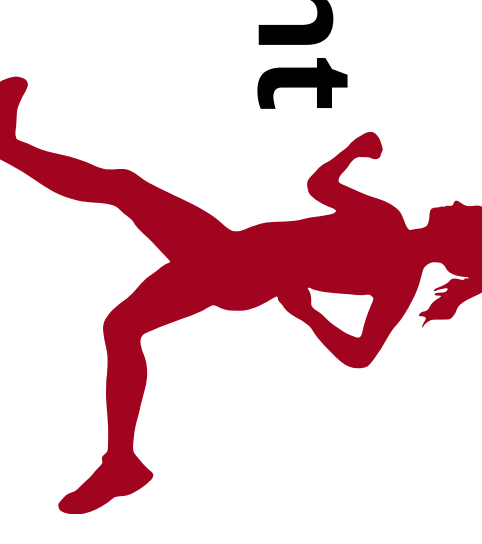
1

Faire
15 squats



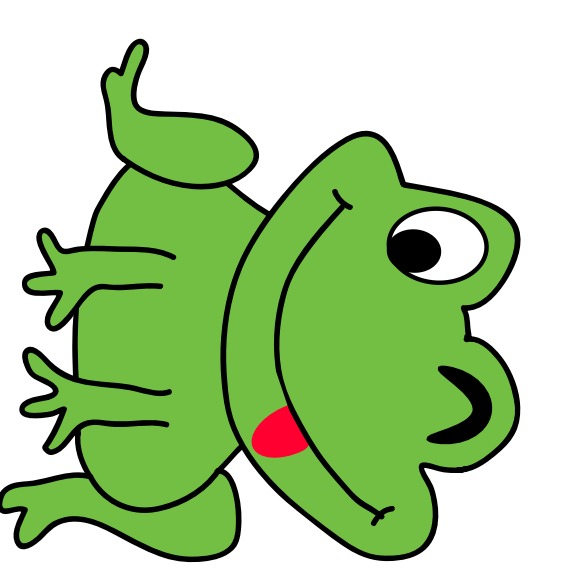
2

Courir sur place
20 secondes
le plus
rapidement
possible



3

Faire 15 sauts
de grenouille



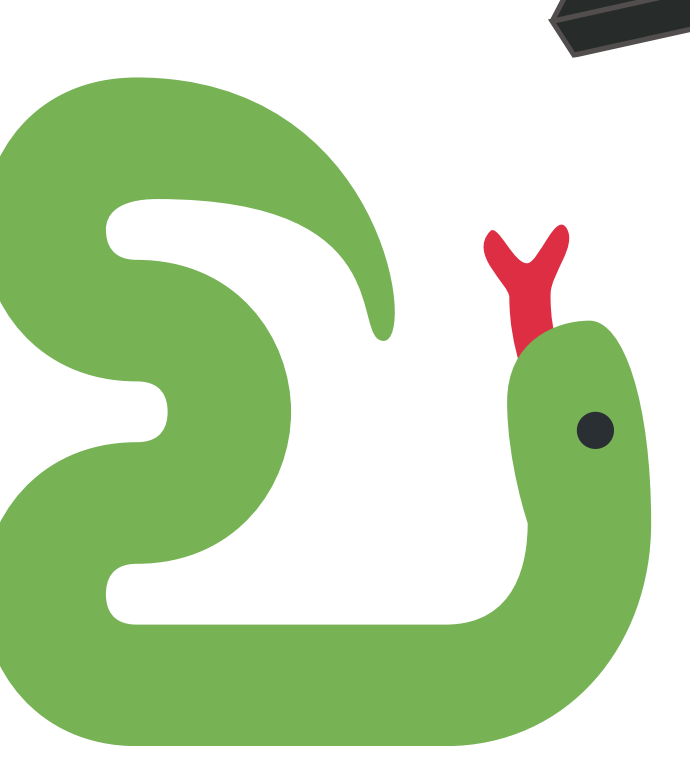
4

Rester 10 secondes
dans cette position



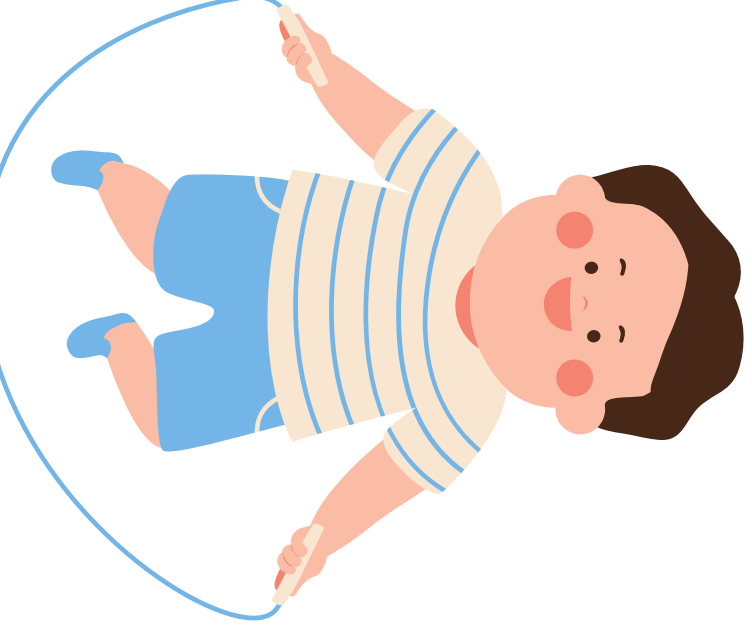
5

Imiter
le serpent



6

Mimer 30
secondes
de corde
à sauter



42

43

44

45

46

Arrivée



Grand Défi
Vivez Bougez



41

40

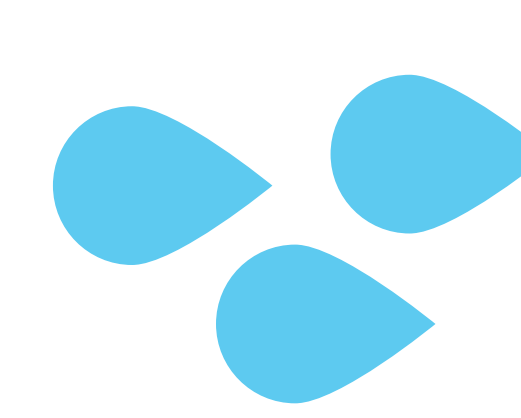
39

38

37

36

35



Hydrate-toi,
bois un coup !

28

29

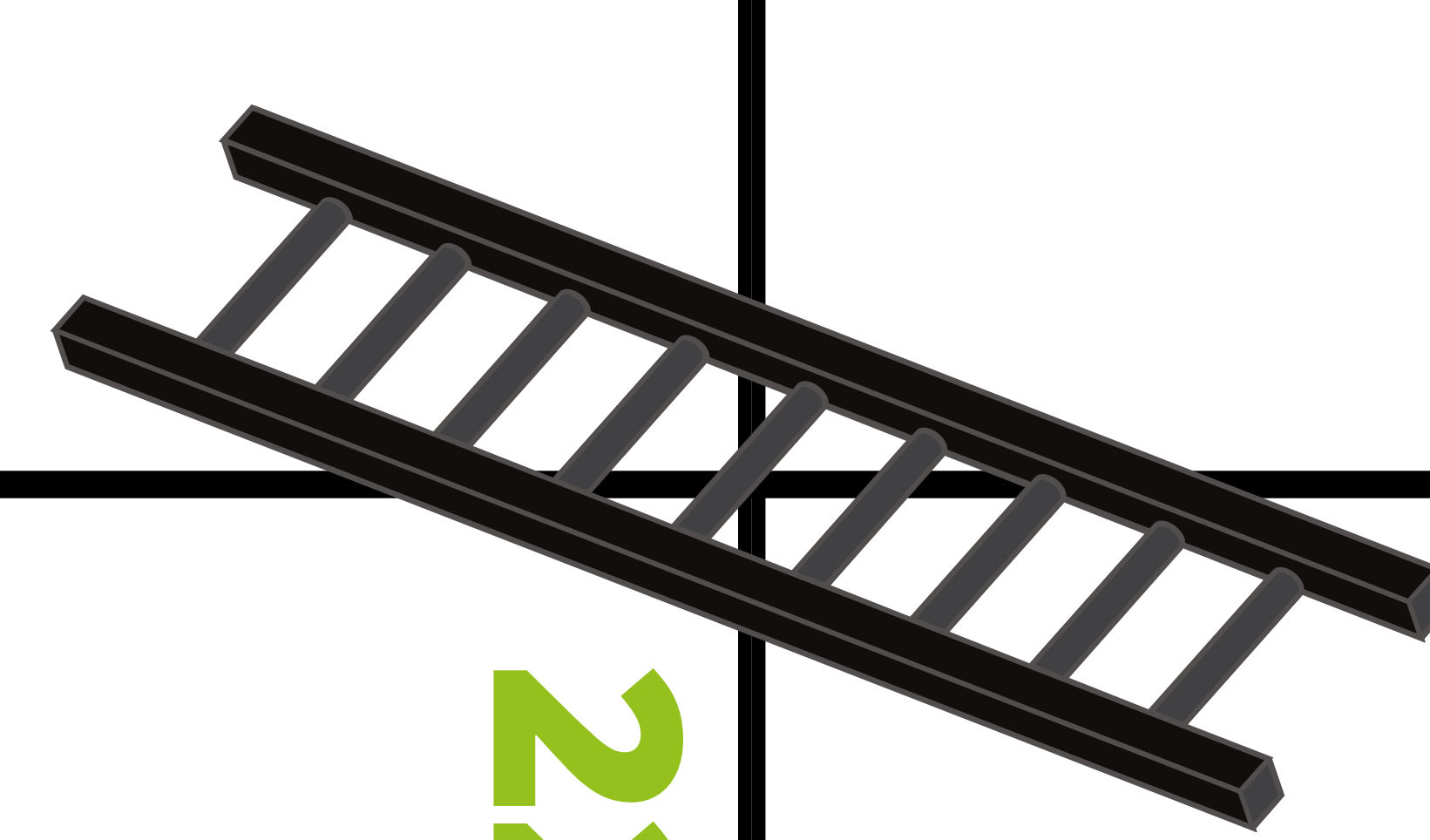
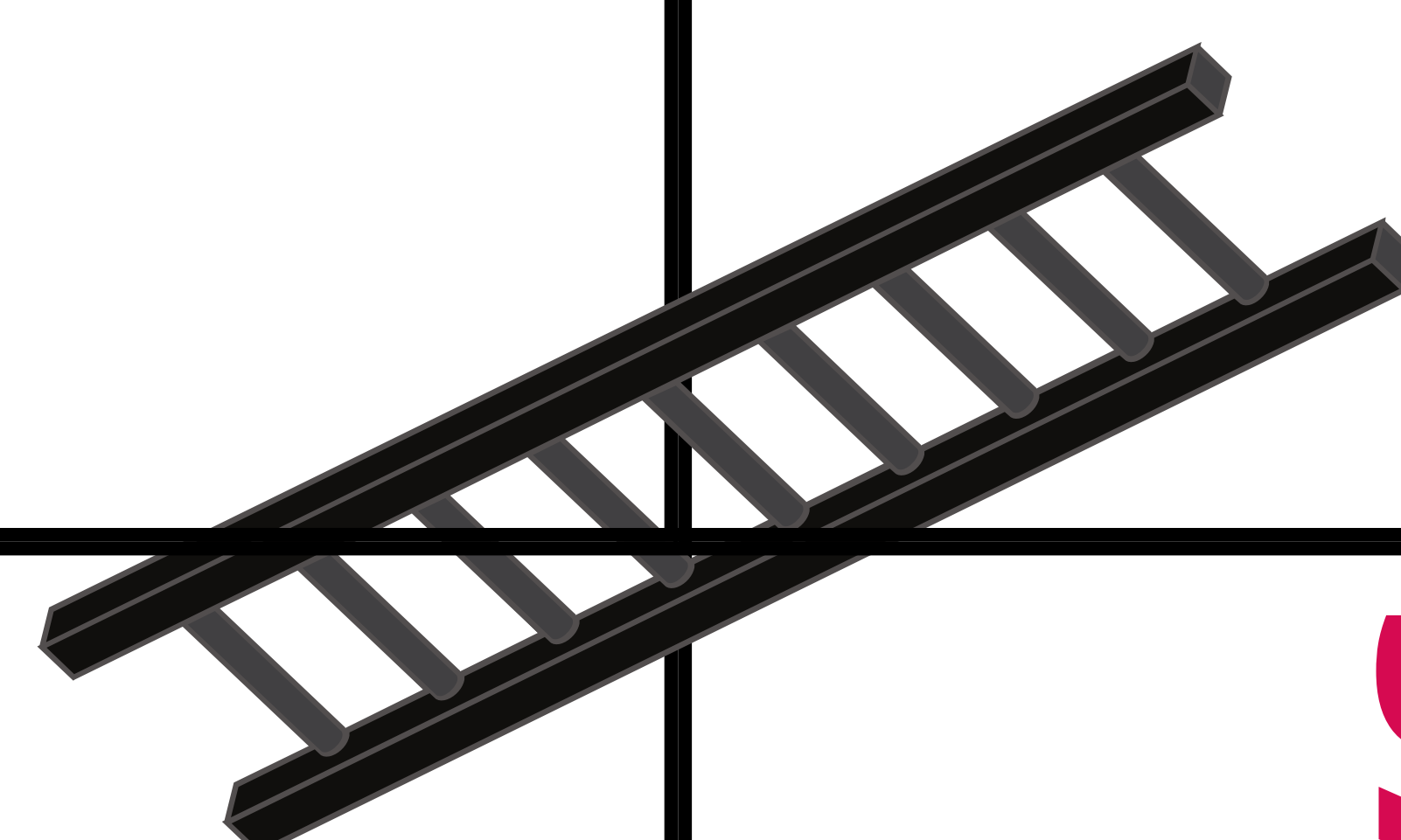
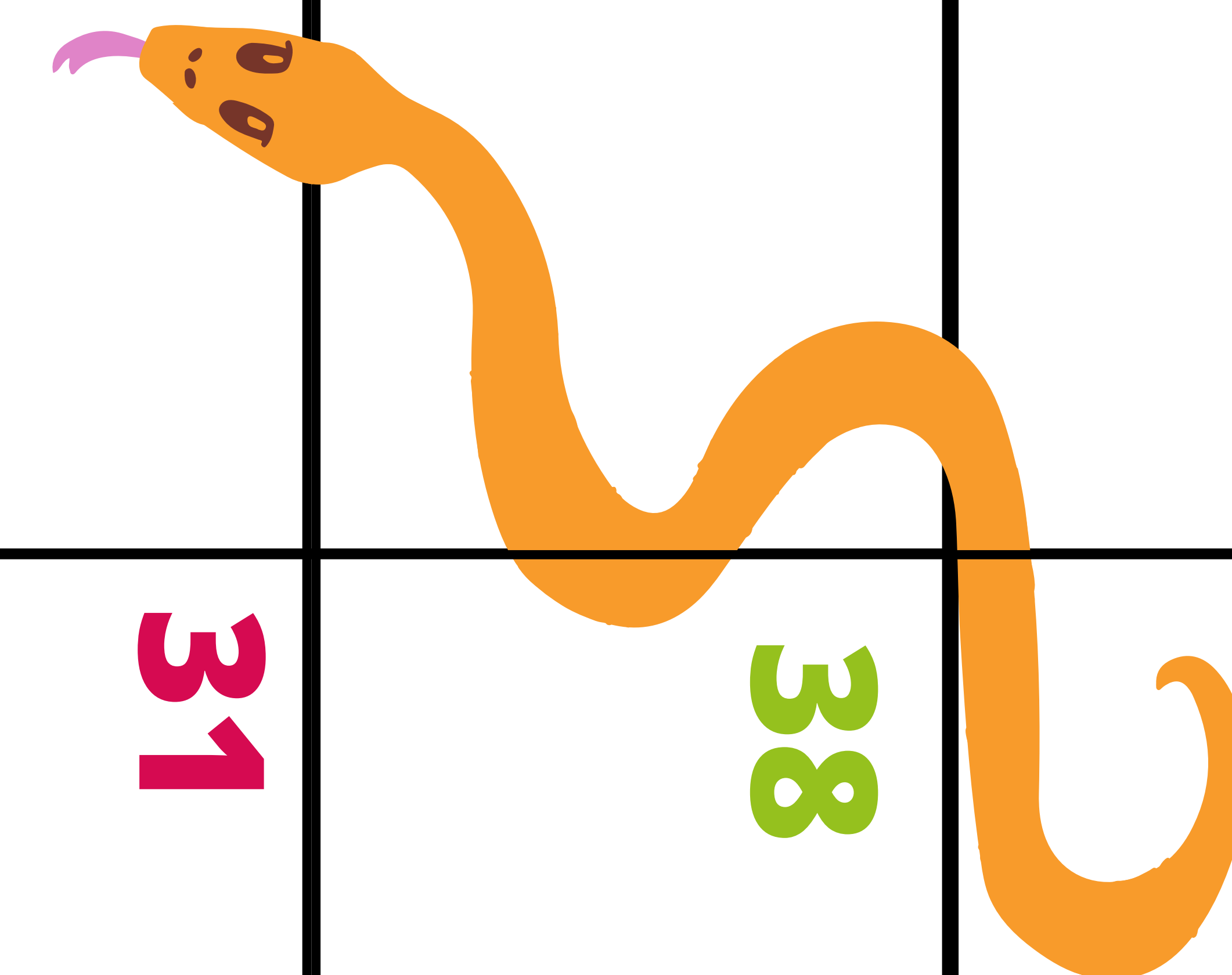
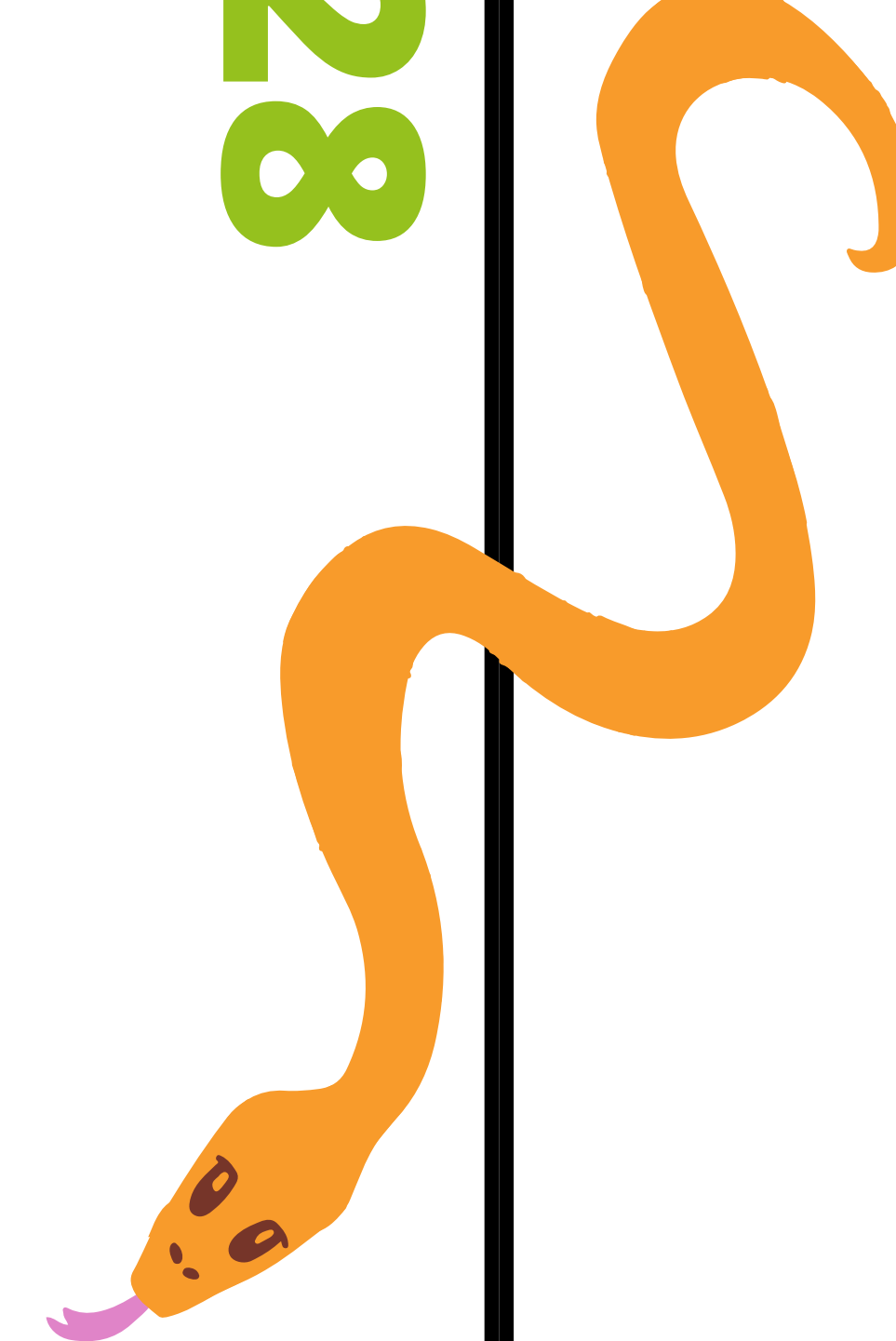
30

31

32

33

34



27

26

25

24

23

22

21

14

15

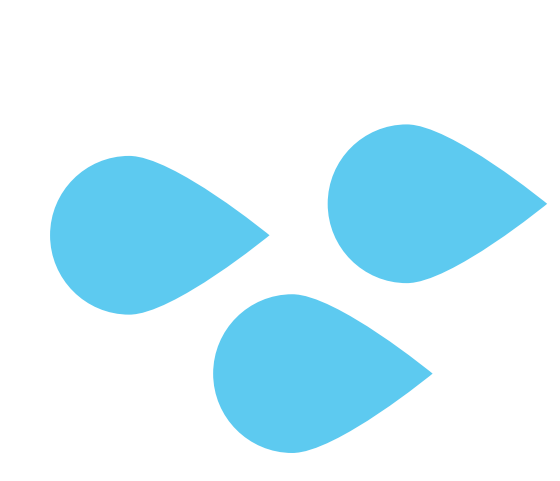
16

17

18

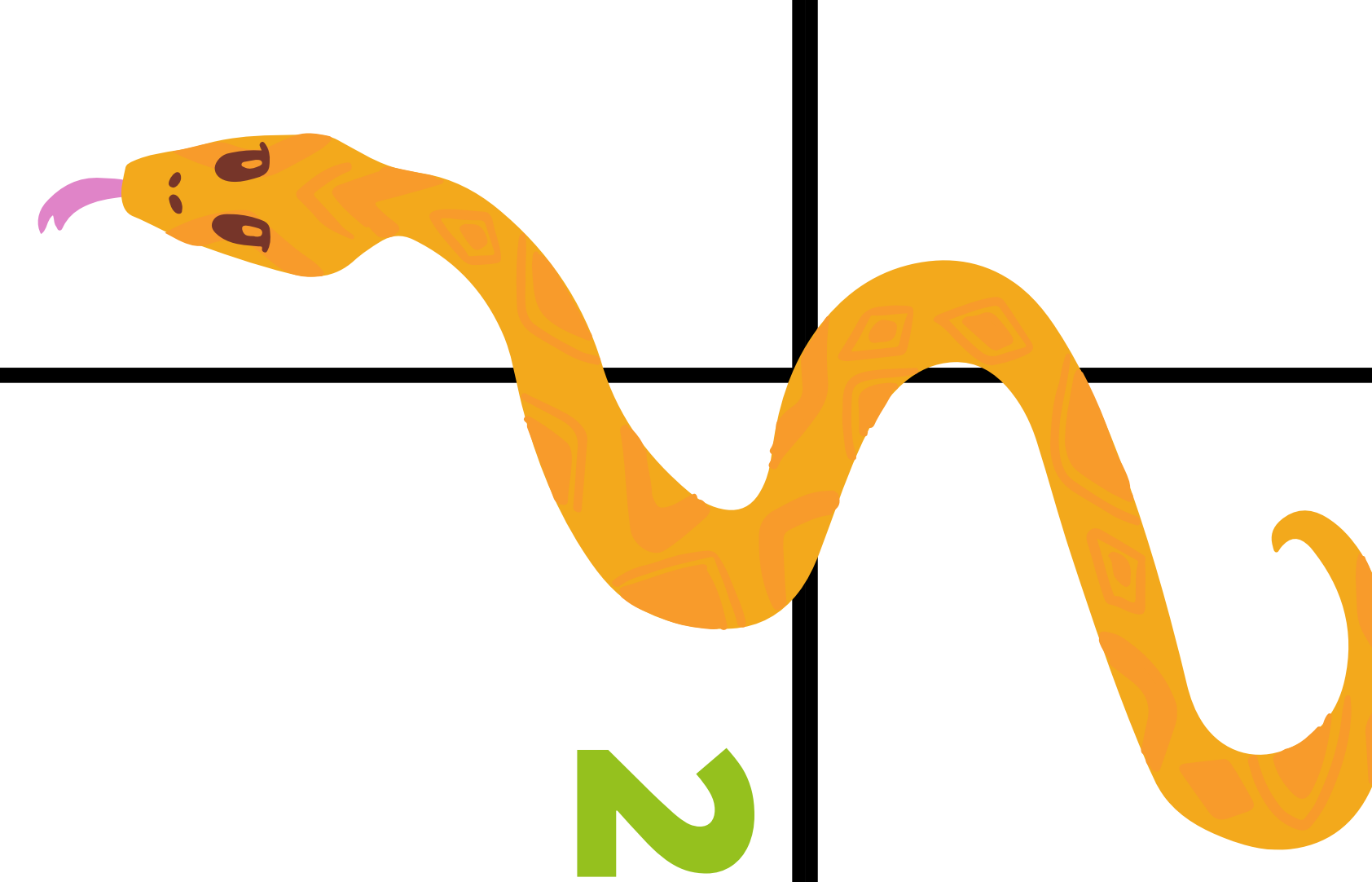
19

20



Hydrate-toi,
bois un coup !

Hydrate-toi,
bois un coup !



11

10

9

8

7

6

13

12

11

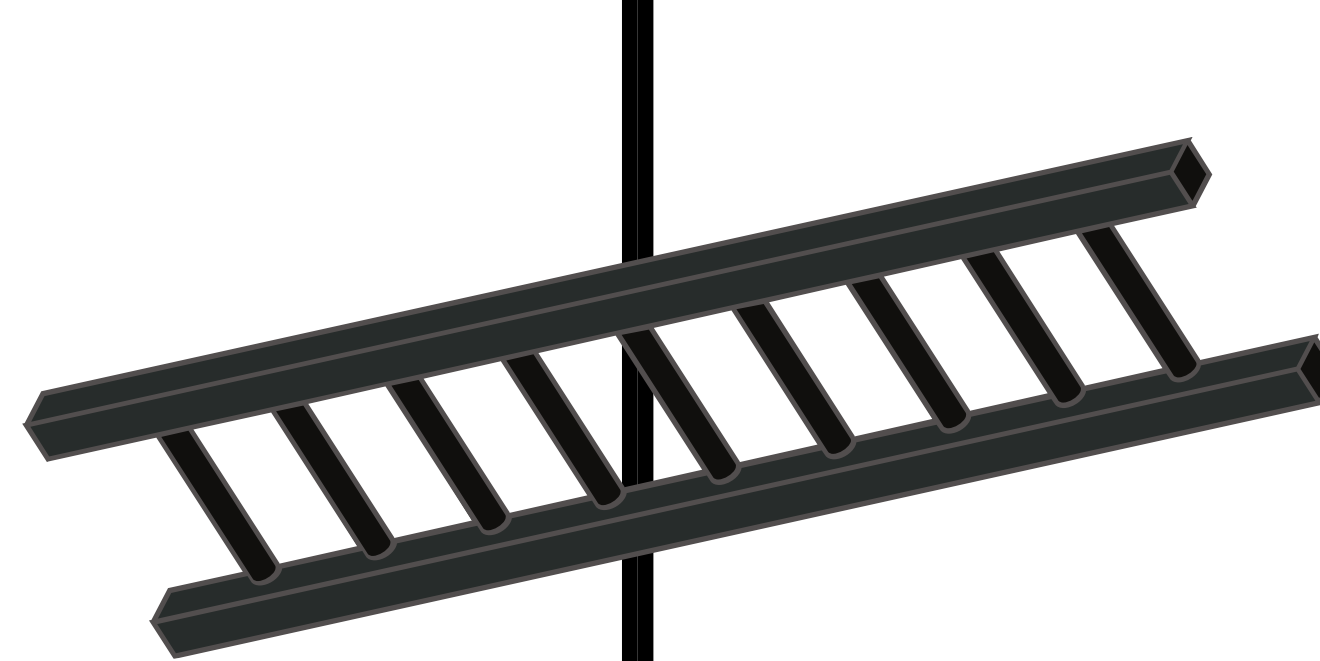
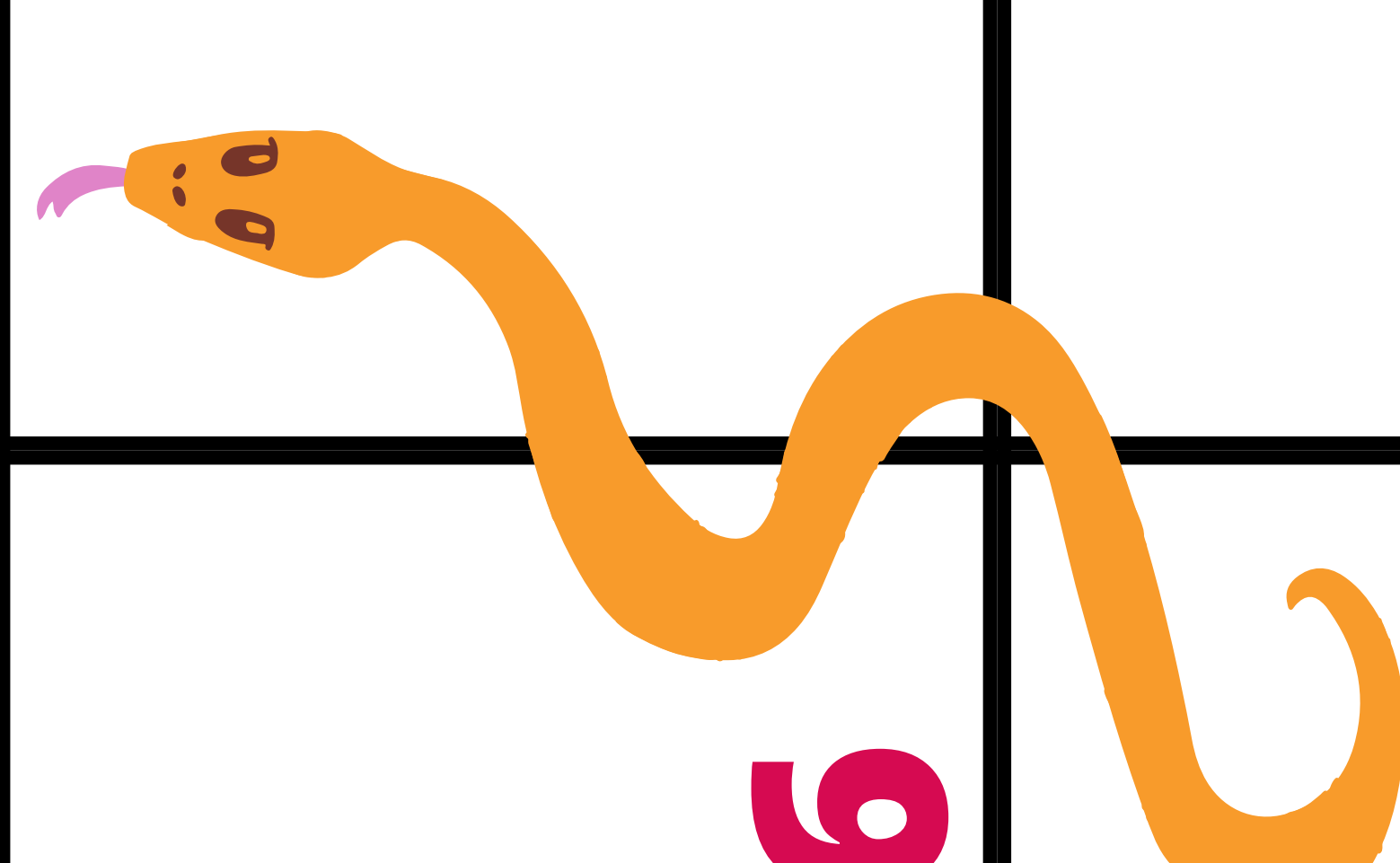
10

9

8

7

6



1

2

3

4

5

6

Départ

S'échauffer en sautant
sur place pendant
30 secondes

