

QUOI FAIRE AVEC VOS DÉS D'EXERCICES

Avec les dés d'exercices, nous voulions vous proposer une façon amusante de bouger au quotidien, mais vous pouvez les utiliser de différentes façons :

- Pour vous amuser sans obligation
- Avec la fiche « Ma routine d'exercices » fournie dans le kit surprise avec les dés d'exercices ou disponible sur notre site web.
- À la manière de défis que vous pouvez intégrer dans un autre jeu, par exemple un quiz
- À la manière du jeu « le marionnettiste » où une personne positionne une autre personne en bougeant cette dernière (avec contact) ou en lui donnant des indications vocales ou visuelles (sans contact).
- Vous pouvez joindre les dés d'exercices aux plateaux de jeu que nous vous avons envoyé au mois de mars. Par exemple, au lieu de relancer le dé pour avancer de nouveau, vous pourriez lancer ceux-ci.
- N'hésitez pas à les utiliser en plein air. Ils sont faciles à transporter et utilisables quasiment n'importe où, n'importe quand.