

Fiche sécurité

- 1 Lire attentivement les fiches exercices et échauffement.
- 2 Toujours s'échauffer (fiche échauffement) avant une partie.
- 3 Préparer votre espace de jeu de telle sorte à réaliser les exercices sans rien toucher.
- 4 Ne pas surestimer ses capacités et/ou réaliser l'exercice à tout prix ; adapter et simplifier l'exercice.
- 5 Il vous appartient de déterminer le nombre de tours pour gagner une partie en fonction des capacités des joueurs (dans la limite de 5 tours MAXIMUM).
- 6 Ne pas jouer au Doltopoly tous les jours ; prenez du repos car le jeu sollicite grandement l'ensemble du corps.
- 7 Pensez à étirer l'ensemble des groupes musculaires après une partie.