



JEU DE L'OIE EN EPS



DÉPART

Prêt(e) à relever les défis qui t'attendent? Assure-toi d'être bien échauffé(e) avant de commencer !

15 montées sur pointes de pieds



Avance de deux cases !

20 relevés de bassin



20 squats



10 rotations de bras simultanées (1 bras dans 1 sens, l'autre bras dans l'autre sens)



Slalom :
-3 A/R en courant
-2 A/R en sauts de lapin



20 Heel touches



20 « chien-oiseau » (10 de chaque côté)



20 Abdos obliques



Rejoue !

10 flexions sur 1 jambe les yeux fermés (5 jbe droite / 5 jbe gauche)



Reculé de deux cases !

10 Burpees



30 Jumping jacks



Passe ton tour !

10 Pompes



Retourne à la case départ !

15 Reverse Crunches



Passe ton tour !

20 Mountain Climber

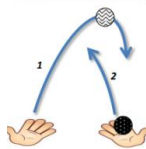


10 Dips sur chaise

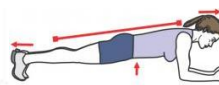


Reculé de trois cases !

Jongler avec 2 balles (10 cycles)



Gainage facial 45''



20 fentes avant



Rejoue

L'avion 40''



Gainage latéral 40'' D/G



Avance de deux cases !

S'asseoir et se relever sans les mains (x7)



Gainage dorsal 30''



30 fentes latérales

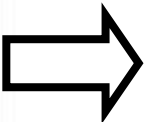


Reculé de deux cases !



ARRIVÉE

Bravo ! Tu peux désormais te reposer, détendre tes muscles, boire un coup et manger un fruit !



Le jeu de l'oie en EPS

Consignes

Tu as besoin de **bouger** et de **te dépenser** au milieu de ta journée de travail scolaire ? C'est normal et ce jeu est fait pour ça !

Tu peux jouer seul ou bien **avec ta famille (frère, sœur, papa, maman, au choix).**

Munis- toi :

- d'un **dé**,
- d'un **pion par joueur**,
- d'une **tenue de sport**
- et d'une **gourde d'eau**.

Veille à avoir suffisamment d'espace pour réaliser les exercices en toute sécurité.

Pendant le jeu, **chaque participant lance le dé à son tour** et **avance son pion case par case en fonction du chiffre obtenu**. En arrivant sur une case, le joueur doit faire ce qui est écrit sur la case : **soit un défi sportif, soit la contrainte ou l'avantage qui lui est indiqué** sur la case. **Le but du jeu est d'arriver en premier à la dernière case.**

Avant de commencer, il est nécessaire de t'échauffer :

- petite course sur place** pendant 1 minute,
- puis **15 flexions/extensions**,
- 15 talons fesses**,
- 15 montées de genoux**,
- puis **mobilisation des articulations du corps** : nuque, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles.



A toi de jouer !



Voici comment réaliser les exercices si tu ne les connais pas :

-**Montées sur pointes de pieds** : Debout pieds serrés, monter sur l'avant des pieds (en poussant sur les orteils) puis redescendre pour reposer ses pieds à plat et recommencer...

-**Relevés de bassin** : Allongé sur le dos bras le long du corps, fléchir les genoux pour poser ses pieds à plat au sol. Pousser sur ses pieds en s'aidant des mains pour décoller son bassin du sol de manière à aligner parfaitement genoux/bassin/épaules. Puis reposer son bassin au sol et recommencer...

-**Squats** : Debout, jambes écartées à largeur d'épaules, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds et à ne pas décoller les talons du sol. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. En remontant, contracter les abdominaux et les fessiers. Inspirer en descendant, expirer en remontant.

-**Rotations de bras simultanées, 1 bras dans un sens, l'autre bras dans l'autre sens** : Debout, démarrer bras tendus aux oreilles. Commencer la rotation en envoyant en même temps un bras vers l'avant et l'autre bras vers l'arrière. Au début, descendre tranquillement les bras, ils doivent se croiser en bas (près des hanches) simultanément, puis remonter chacun de leur côté en position haute. Recommencer 10 fois en essayant d'aller plus vite.

-**Slalom** : Dispose 4 gobelets en plastique en ligne sur le sol espacés chacun d'environ 1m (4 Ecocup par exemple ou 4 peluches si tu n'as pas de gobelets). Fais plusieurs fois le slalom de part et d'autre des gobelets à allure rapide : 3 allers-retours en courant puis 2 allers-retours en sauts de lapin.

-**Burpees** : Départ debout => accroupi => position de planche => faire une pompe => revenir accroupi => sauter en l'air et ainsi de suite...

-**Flexions sur 1 jambe les yeux fermés** (5 sur la jambe droite, 5 sur la jambe gauche). Debout, en équilibre sur une jambe, bras de chaque côté pour t'aider à tenir, yeux fermés. Fais 5 flexions en essayant de ne pas perdre l'équilibre. Puis fais de même sur l'autre jambe.

-**Abdominaux obliques** : A chaque montée de buste (contraction des abdominaux), aller toucher le genou opposé avec son coude en expirant. Revenir en position initiale en inspirant. Puis recommencer de l'autre côté pour alterner (coude droit monte toucher le genou gauche, coude gauche monte toucher le genou droit).

-**L'exercice du « chien-oiseau »** : A 4 pattes. Garder le dos bien droit. Travailler en opposition : 10 fois main gauche / genou droit puis 10 fois main droite / genou gauche. Enchaîner successivement des phases groupées/dégroupées : en phase groupée, le coude et le genou se touchent presque sous le ventre, en phase dégroupée tendre le bras devant et la jambe derrière en extension complète. Inspirer en groupant, expirer en écartant.

-**Heel touches** (touche- talon): Allongé sur le dos, bras le long du corps, fléchir les genoux de manière à poser ses pieds à plat au sol. Redresser la tête pour voir ses genoux, mais garder la majeure partie du dos en contact avec le sol. Puis, aller toucher le talon droit avec sa main droite, revenir au centre, aller toucher le talon gauche avec sa main gauche, revenir au centre, et ainsi de suite. Garder les abdos contractés et bien respirer en réalisant l'exercice.

-**Jumping jacks** : Départ debout, pieds serrés, bras le long du corps. Sauter en écartant les pieds et en levant les bras au-dessus de la tête jusqu'à ce que les mains se touchent. Puis sauter pour revenir en position de départ. Enchaîner les répétitions en gardant le corps droit.

-**Pompes** : Position de **planche, en appui** sur les **main**s et les **pi**eds, corps **gainé et tonique**. Pieds serrés, mains à plat écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Abaiss**er tout le corps en même temps grâce à la flexion des bras en restant gainé. Le corps descend jusqu'à ce que la **poitrine frôle le sol**. Puis **remont**er en **pouss**ant sur ses bras. Et ainsi de suite. **Inspir**er en **descendant**, **expir**er en **mont**ant. Si les pompes « classiques » sont trop difficiles, tu peux poser les genoux au sol en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.

-**Reverse Crunches (abdominaux inversés)** : Allongé sur le dos, mains à plat sous les fesses, lever les jambes en l'air en **contract**ant bien les **abdominaux** et en **pouss**ant sur les mains de manière à **décoll**er lentement le bassin du sol. Rester 2 secondes en position avant de **redesc**endre. Recommencer 15 fois.

-**Montain Climber** : Départ en **position de pompe**, bras tendus sur les **pointes de pi**eds, corps **gainé et bien aligné** (pieds-bassin-épaules). Plier la jambe droite de manière à **amener le genou droit vers la poitrine** (sans toucher le pied par terre), puis en un mouvement rapide, **invers**er les **jamb**es (la jambe gauche se plie sous la poitrine pendant que la droite se tend). Répéter l'exercice 20 fois de suite.

-**L'avion** : Allongé **sur le ventre**, bras tendus devant, **décoll**er légèrement la tête du sol (tout en gardant le regard au sol), les bras, ainsi que les **pi**eds. Tenir cette position statique pendant 40 secondes. Respirer en continu.

-**Fentes avant** : Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et mains sur la taille, **faire un grand pas vers l'avant**, puis **réaliser une flexion de jamb**es sur un axe vertical, jusqu'à obtenir un **angle droit au niveau du genou avant**. Le **tal**on est **en-dessous du genou**, et la **jambe arri**ère est **parallèle au sol**, en appui sur la pointe de pied. Puis, **pouss**er avec la jambe avant afin de **revenir à la position de départ**. Faire de même avec l'autre jambe, et ainsi de suite.

-**Gainage facial** : En appui **sur les avant-bras** et les pointes de pieds, garder le **corps gainé** avec les abdominaux et les fessiers contractés. **Tenir la position** sans bouger pendant 45 secondes. Attention, ne pas faire l'exercice en apnée ! **Respir**er en **continu** pendant l'exercice et **gard**er un **parfait alignement**.

-**Jongler avec 2 balles** : Avoir **une balle dans chaque main**. Attention, pas de transmission de main en main ! **Lancer la balle blanche** (avec main gauche), **lancer la balle noire** (avec main droite), **attraper ensuite la balle blanche** avec la main droite puis **la balle noire** avec la main gauche (cela donne : lancer 1, lancer 2, attraper 1, attraper 2) Et ainsi de suite.

-**Dips** : Exercice à faire sur une chaise. **Départ dos à la chaise**, pieds au sol, mains sur le bord de la chaise, bras tendus, jambes tendues devant, les fesses dans le vide. **Descendre le bassin en fléchissant les bras** de manière à former un **angle droit** avec les coudes (les bras et avant-bras forment un angle de 90°). Ensuite, **remont**er à la force des **triceps** jusqu'à ce que les bras soient à nouveau **tendus**. Puis redescendre, et ainsi de suite. **Inspir**er en **descendant**, **expir**er en **mont**ant.

-**Gainage latéral** : En **appui sur l'avant-bras** (à 90° par rapport à ton buste), le **corps gainé et tonique**, l'autre bras en l'air ou sur les hanches. Les **pi**eds sont l'un sur l'autre. Tenir la position statique sans bouger. **Respir**er en **continu**. Au bout de 20 secondes, **changer de côté**.

-**S'asseoir et se relever sans les mains** : **Sans s'aider des mains**, depuis la position **debout**, aller **s'asseoir** (les fesses sur le sol) puis remonter debout en position initiale. Répéter 7 fois l'exercice.

-**Gainage dorsal** : En **appui** sur les **main**s, bras tendus, **ventre face au plafond**, rester **bien aligné** : épaules-bassin-chevilles. Tenir la position 30 secondes.

-**Fentes latérales** : Départ **debout pi**eds serrés, se baisser côté droit **en fléchissant la jambe droite latéralement** mais en **gard**ant le **buste de face**. **Pouss**er sur sa **jambe droite** de manière à **revenir debout en position de départ**. Faire la même chose côté gauche et ainsi de suite.