

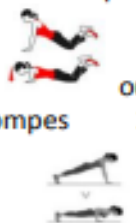




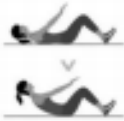



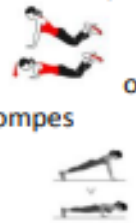



















JEU DE L'OIE ATHLETIQUE

<p>15 La chaise Assis contre le mur 30''</p> 	<p>14 Recule de 2 cases</p>	<p>13 Fente avant en changeant de jambe 30''</p> 	<p>12 Pompettes ou pompe 30''</p> 	<p>11  Relance le dé</p>	<p>10 Reculé d'une case</p>	<p>9 Jumpings jacks 30''</p> 
<p>16 Va directement à la case 20</p>	<p>Arrivée BRAVO !</p>		<p>25 Jumpings jacks 30''</p> 	<p>24 Squats 30''</p> 	<p>23 Abdominaux 30''</p> 	<p>8 Gainage 30''</p> 
<p>17  Relance le dé</p>	<p>18 Abdominaux 30''</p> 	<p>19 Pompettes ou pompe 30''</p> 	<p>20 Gainage 30''</p> 	<p>21 Fente avant en changeant de jambe 30''</p> 	<p>22 La chaise Assis contre le mur 30''</p> 	<p>7 Squats 30''</p> 
<p>Départ</p>	<p>1 Course sur place 30''</p> 	<p>2 Montée de genoux 30''</p> 	<p>3 Talons fesses 30''</p> 	<p>4 Jumpings jacks 30''</p> 	<p>5 Tourner 10 fois les bras dans un sens et 10 fois dans l'autre puis maintenir 15'' bras à l'horizontal</p> 	<p>6  Relance le dé</p>

Exercices	Cases	schéma	Consignes
Les Jumpings Jacks	4, 9, 25		Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.
Les squats	7 et 24		Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers.
Le gainage	8 et 20		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 30 secondes
Les pompes	12 et 19		En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais doivent rester le long du corps de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci. Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder un bon alignement genoux-bassin-épaules.
Les fentes	13 et 21		Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.
La chaise	15 et 22		Tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur. Le dos est collé au mur.
Les abdominaux	18 et 23		Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol en gardant bien le bas du dos collé au sol. Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

- Règles du jeu de l'oie

Matériel :

- Il faut autant de pions (de couleur différente) que de joueurs
- Un dé
- Un chronomètre

Règles du jeu :

- Chaque joueur possède un pion sur la case de départ.
- Le + jeune lance le dé et se déplace sur la case correspondante au chiffre. Il réalise le défi dessiné.
- Si le défi est réalisé : le joueur peut rester sur la case.
- Si le défi est raté : le joueur retourne à la case précédente.
- Le joueur suivant lance le dé.
- Le gagnant est celui qui arrive en premier sur la case « gagnée » (sans tomber pile dessus).

Variantes :

- Si vous voulez rendre le jeu plus physique, vous pouvez demander à ce que le joueur réalise à nouveau, le défi de la case sur laquelle il retourne après avoir raté le défi.
- Si vous voulez simplifier le jeu, vous pouvez diminuer le temps de travail ou le nombre de répétitions pour un joueur plus jeune ou blessé.
- Il faut tomber exactement sur la case « gagné » pour gagner, sinon on revient en arrière du nombre de points supérieurs à ceux nécessaires pour atteindre la case « gagné ».