

Le jeu de l'oie Spécial Sportifs

But du jeu :

Arriver le premier sur la dernière case du jeu en réalisant les défis sportifs rencontrés.

Nombre de joueurs :

A partir de 2 joueurs jusqu'à 6.

Matériel :

- - Le plateau ci-dessous
- - Un dé à 6 faces
- Un pion par personne

Pour le dé et les pions, si vous n'en avez pas, se référer à la dernière page : « Ma création »

Règles du jeu :

- Les joueurs placent leurs pions sur la case « Départ ».
 - Pour jouer, chaque joueur lance le dé et avance d'autant de cases que du nombre obtenu.
 - Lorsque j'arrive sur une case, je réalise le défi sportif . Il est réussi si je respecte le temps ou le nombre de répétitions indiquées.
 - Si le défi est réussi, c'est au joueur suivant de lancer le dé.
 - Si le défi n'est pas réussi, je recule d'une case (sans réaliser le défi sportif de la nouvelle case) et c'est au suivant de lancer le dé.
 - Si je fais un 6 et que je réussis le défi sportif, j'ai le droit de rejouer.
- Cases particulières :
- STOP = Je passe mon tour
- Case violette Défi un joueur de ton choix = choisis un exercice sur le plateau et défie le joueur de ton choix qui doit réaliser ce défi.

Explication des différents défis sportifs



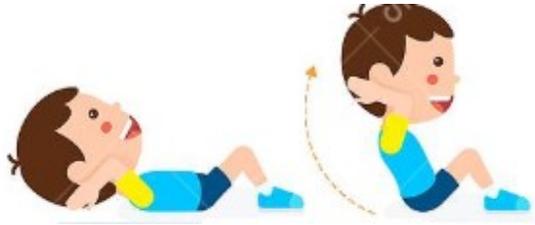
Course sur place

Courir sur place en montant les genoux afin d'amener les cuisses à l'horizontale. S'aider des bras pour rester équilibré, garder le buste droit.



Monté de genoux

Monter les genoux afin d'amener les cuisses à l'horizontale **le plus vite possible**. Utiliser ses bras pour s'équilibrer en gardant le buste droit.



Abdo Crunch

Allongé, jambes fléchies, pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de mains au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste sans poser les omoplates au sol. Ne pas tirer sur la nuque avec ses mains.



La chaise

Tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90° par rapport au mur. Le dos est collé au mur. Tenir la position sans bouger.



Squats

Debout, jambes légèrement écartées : plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Les genoux restent au-dessus des pieds, les fesses vont vers l'arrière, le dos reste droit et s'incline légèrement vers l'avant. Contracter les abdominaux et les fessiers pour la remontée.



Pompes

En appui sur les mains et les pieds (ou les genoux si trop difficile), corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Pieds joints et mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Abaisser tout le corps en restant gainé, uniquement par le travail des bras en gardant les coudes le long du corps.



Touche pieds

Debout, pieds écartés à largeur du bassin, aller toucher ses pieds en gardant le dos droit, sans fléchir les genoux. Dès que je sens de la résistance (au niveau des jambes) je me redresse toujours en gardant le dos droit.



Touche pieds opposés

Debout, pieds écartés en dépassant la largeur des épaules, bras tendus en « T » : allez toucher avec la main droite son pied gauche (opposé) en gardant le dos droit et sans fléchir les genoux. Se redresser en gardant le dos droit et en revenant à la position initiale puis changer de pied.



Jumping Jack

Sauter en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis sauter à nouveau en remettant les jambes et les bras dans la position initiale. Et ainsi de suite.



Fentes avant

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.



Gainage latérale

En appui sur un avant-bras (à 90° par rapport au buste), le corps gainé, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.



Relevé bassin

Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds posés près des fesses, bras le long du corps au sol. Relever le bassin en gardant les épaules au sol, et en contracter les fessiers puis redescendre. Ainsi de suite.



Dips sur chaise

Sur banc ou sur marche d'escalier. Dos à la chaise, pieds au sol, fesses dans le vide : tu tiens en équilibre sur les mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90° en descendant. Puis tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que les bras soient tendus. Et tu redescends ainsi de suite.



Saut extension

Fléchir les genoux et tendre les jambes pour sauter à la verticale le plus haut possible. Utiliser ses bras pour envoyer l'impulsion vers le haut. Réception équilibrée et relancer l'impulsion, ainsi de suite.



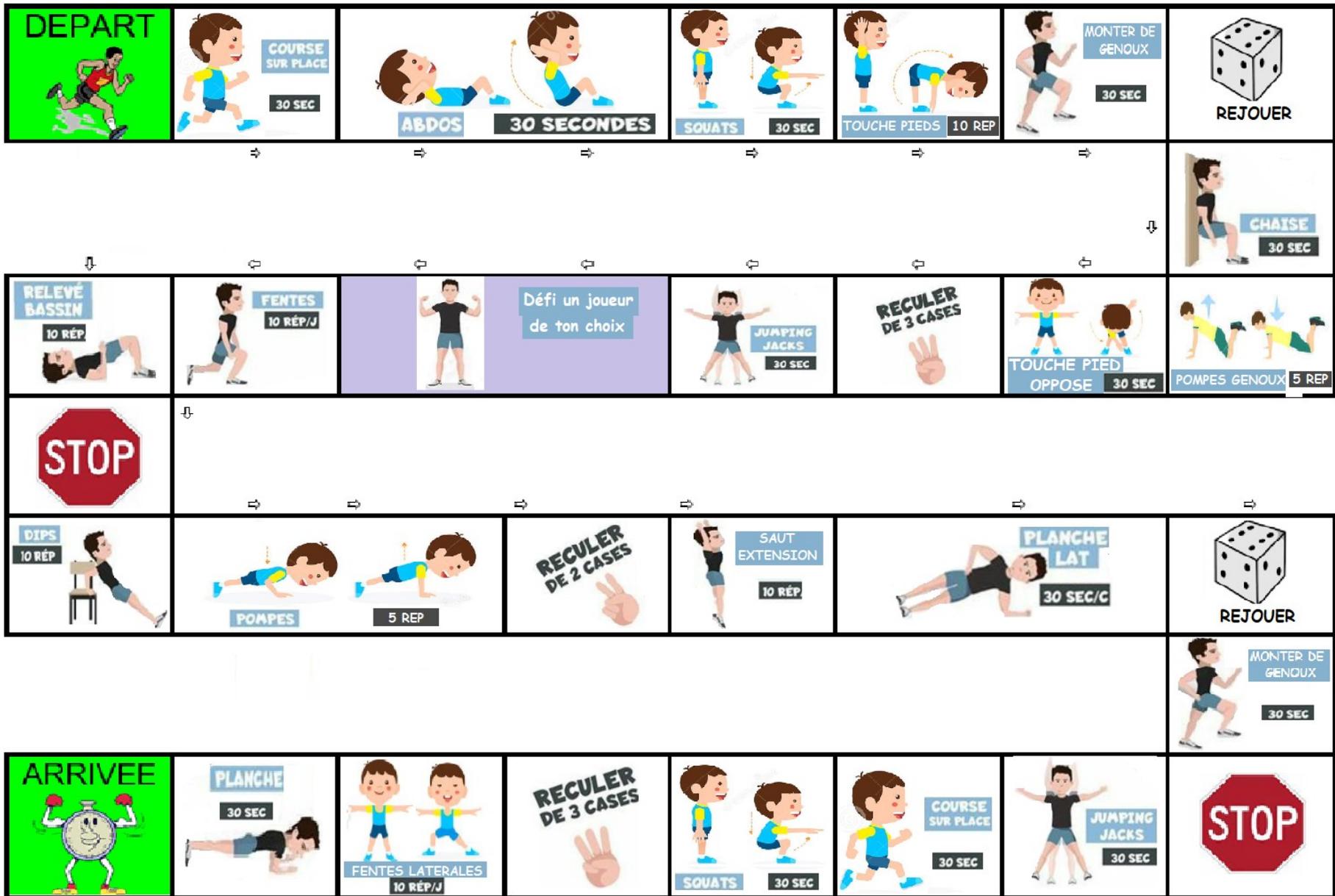
Fentes latérales

Debout, jambes écartées en dépassant la largeur des épaules, bras écartés. Fléchir la jambe droite et descendre les fesses le plus bas possible, près du mollet. Pousser sur la cuisse droite pour revenir à la position initiale. Changer de côté, et répéter le mouvement ainsi de suite.



La planche

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 le temps indiqué.



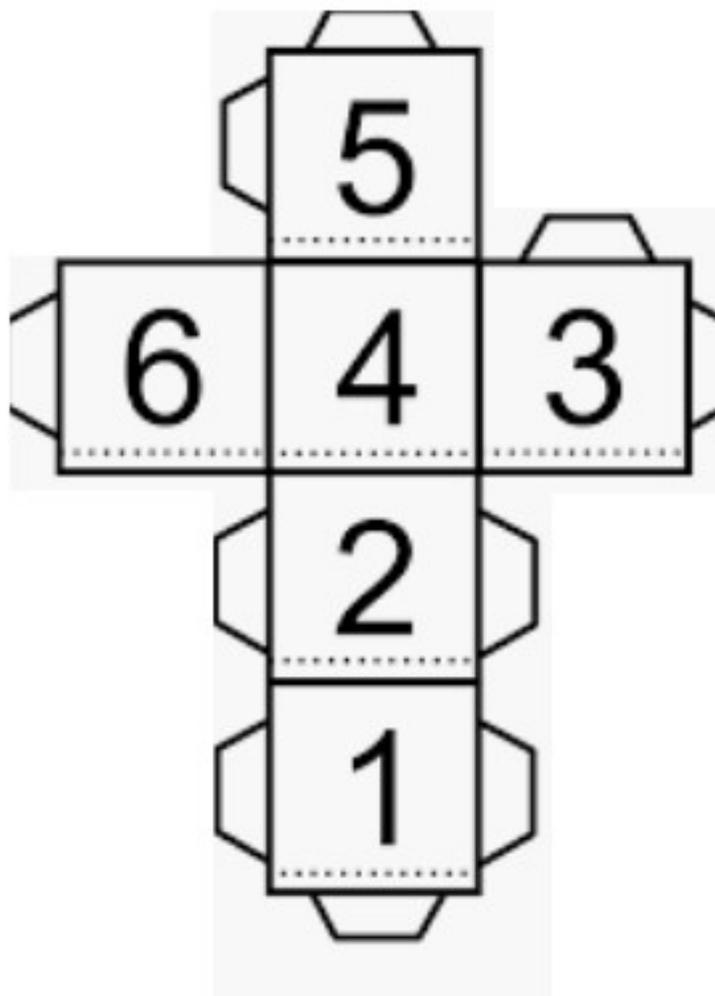
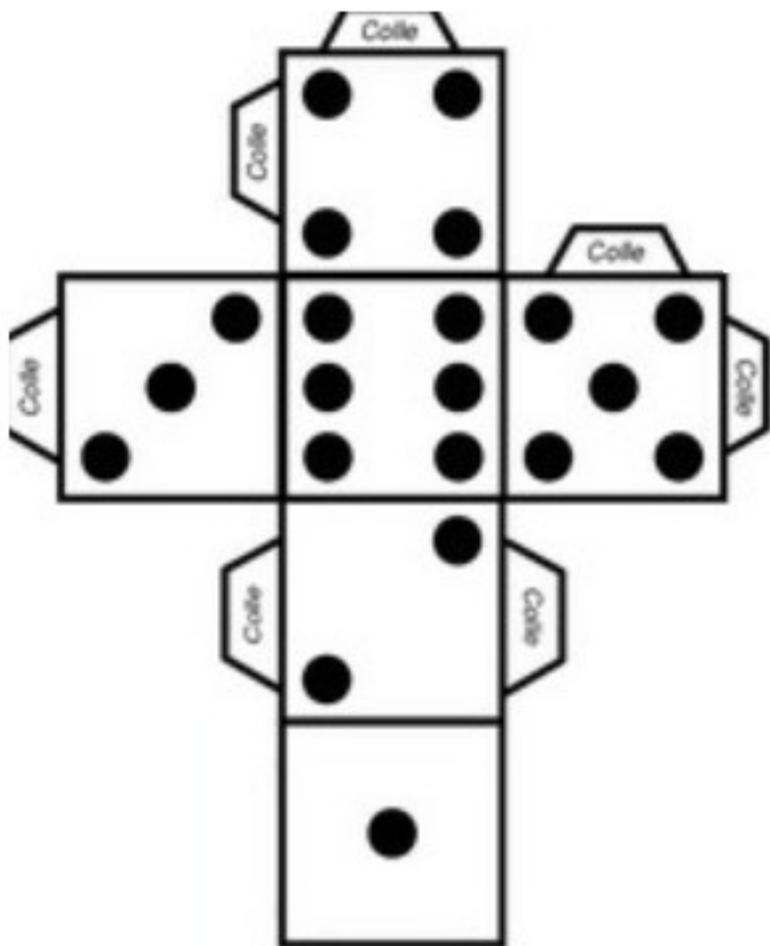
Ma création

Comment confectionner le matériel nécessaire pour le jeu de l'oie. Ce matériel pourra vous servir pour d'autres jeux de société.

Créer un «Dé» à 6 faces

Etapes à suivre :

- 1- Afin de construire le dé en papier ou carton, recopiez le schéma de l'image sur une feuille en papier ou carton. Rappelles-vous que tous les côtés du dé doivent avoir la même longueur.
- 2- Découpez la forme du dé
- 3- Pliez le papier ou carton au niveau des lignes en pointillés;
- 4 - Mettez de la colle sur tous les onglets du carton (petits rebords aux extrémités des faces carrées)
- 5- Vous devez donner forme à votre dé et coller toutes les faces du dé
- 6- Découpez 21 petits ronds dans une feuille ou carton d'une autre couleur que le dé, ou faites des points noirs sur les faces carrées, ou inscrivez en chiffre directement.
- 7- Collez les cercles de couleurs sur chaque face du dé. Prenez comme modèle un vrai dé afin de savoir combien vous devez en mettre sur chaque face du dé



Créer des pions

Etapas à suivre :

- 1-Récupérer un bouchon de bouteille en plastique (autant de bouchons que de nombre de joueurs).
- 2- Faire une petite encoche de 2cm de long au milieu du bouchon (attention : les parents doivent effectuer cette étape). L'encoche doit être fine en largeur.
- 3-Prendre une feuille blanche et dessiner autant de rectangles que le nombre de joueurs, d'environ 6 cm de longueur et 2 cm de largeur. Colorier les rectangles de couleurs ou de motifs différents.
- 4-Découper les rectangles.
- 5-Plier les rectangles en 2 dans le sens de la longueur et coller les 2 parties entre elles.
- 6-Insérer le rectangle de couleur dans l'encoche du bouton (ajouter de la colle liquide si vous en avez pour fixer la feuille au bouchon)

Pions du quotidien :

- - Utiliser des boutons de couleurs, de tailles ou de motifs différents pour les utiliser comme pions
- - Utiliser un bouchon de stylo de couleur différente pour chaque joueur.
- - Utiliser de la pâte à modeler de couleurs différentes en lui donnant la forme de votre choix.

