

PLATEAU DU JEU DE L'OIE-EPS











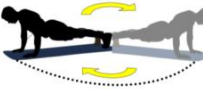















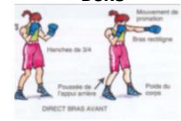


















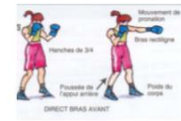

But du jeu : Atteindre la case « Arrivée » en premier.

Matériel nécessaire : Un dé, des pions (on peut faire sans), un tapis et une chaise.

Règles : A tour de rôle (le joueur le plus jeune commence le jeu), chaque participant lance le dé, avance son pion et réalise la consigne demandée (au niveau de son choix).

Temps de travail : Niveau 1 : 10 secondes ; Niveau 2 : 20 secondes ; Niveau 3 : 30 secondes

⚠ Sécurité : Tous les descriptifs des exercices et supports-vidéo sont disponibles dans les documents joints. **Ne se lancer dans le jeu que lorsque tous les participants ont intégré les règles de sécurité et sont échauffés. Ne pas hésiter à relire les consignes ou à revoir les vidéos en cas de doutes, même pendant le jeu.**

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|---|---|
| <p>DEPART</p>  | <p>1 Squats</p>  | <p>2 Gainage latéral gauche</p>  | <p>3 Pompes sur les genoux</p>  | <p>4 Dips</p>  | <p>5 REJOUE</p>  | <p>6 Montées de genoux sur place</p>  | <p>7 Bras en croix</p>  |
| <p>23 Quand tu passes (même sans t'y arrêter) sur cette case, tous les joueurs s'hydratent et celui qui tombe sur cette case REJOUE</p> | <p>24 Burpees</p>  | <p>25 Mountain climber</p>  | <p>26 Gainage « Tour de l'horloge »</p>  | <p>27 PASSE TON TOUR</p>  | <p>28 Exercice de ton choix</p> | <p>29 Bras en croix</p>  | <p>8 La chaise</p>  |
| <p>22 Superman</p>  | <p>39 GAGE : Tu débarrasses la table familiale au prochain repas!</p>  | <p>40 Superman</p>  | <p>41 Le W</p>  | <p>42 TOUT LE MONDE FAIT L'EXERCICE Squats</p>  | <p>43 Gainage latéral gauche</p>  | <p>30 Montées de genoux</p>  | <p>9 Jumping Jack</p>  |
| <p>21 Le W</p>  | <p>38 Dips</p>  | <p>ARRIVEE</p>  | <p>46 RECULE DE 3 CASES</p>  | <p>45 Boxe</p>  | <p>44 Gainage latéral droit</p>  | <p>31 Pompes sur les genoux</p>  | <p>10 Gainage latéral droit</p>  |
| <p>20 RETOUR A LA CASE 15</p>  | <p>37 Jumping Jack</p>  | <p>36 Chaise</p>  | <p>35 Gainage ventral</p>  | <p>34 Squats sautés</p>  | <p>33 REJOUE</p>  | <p>32 Mountain climber</p>  | <p>11 RECULE DE 2 CASES</p>  |
| <p>19 Gainage dynamique</p>  | <p>18 Taping + saut vertical</p>  | <p>17 Fentes</p>  | <p>16 RETOUR A LA CASE DEPART</p>   | <p>15 Burpees</p>  | <p>14 Gainage ventral</p>  | <p>13 Boxe</p>  | <p>12 Squats sautés</p>  |

Exercices JEU de L'OIE

Consignes

SECURITE

- ✂ Avant de jouer au Jeu de l'Oie EPS, prends le temps de relire les consignes de réalisation notamment pour les nouveaux exercices et consulte les vidéos en lien.

ECHAUFFEMENT

- ✂ Il est nécessaire d'être échauffé avant de démarrer le jeu, c'est -à-dire prendre plusieurs minutes pour 'faire de la chaleur'. Pour cela, **réalise une fois chaque exercice en réalisant 3 à 5 répétitions de chaque ou tient 10 secondes les exercices de maintien.**
- ✂ Fais particulièrement attention à conserver un bon placement pour tous les exercices de gainage, surtout ne pas creuser le dos.
- ✂ Applique les consignes de sécurité que tu as pu apprendre en EPS : rester solide/gainé en serrant particulièrement le ventre, placer des appuis solides au sol (ex mains/coudes sous les épaules.) ...

ORGANISATION


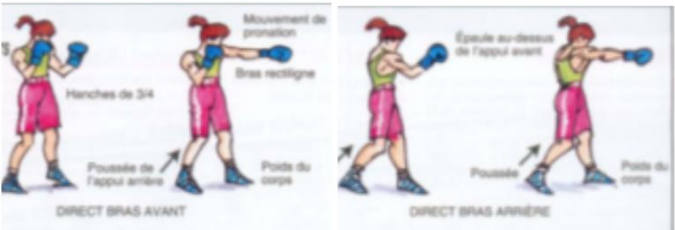


- ✂ Le jeu est prévu pour être fait 3 à 4 fois par semaine.


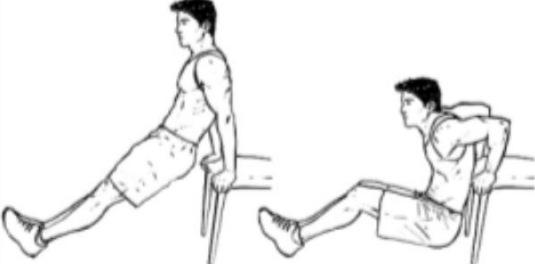
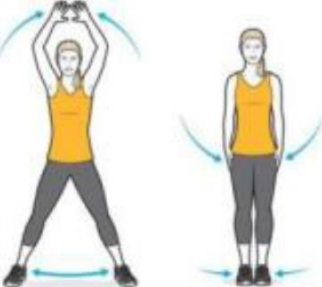

REALISATION des EXERCICES EN JEU


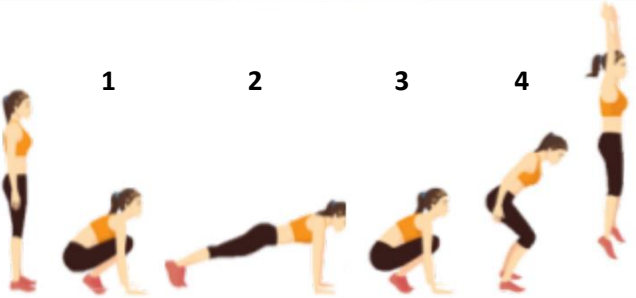

- ✂ 3 niveaux de difficulté sont possibles : N1 = 10secondes par exercice, N2 = 20 secondes par exercice, N3 = 30 secondes par exercice.
- ✂ Il s'agira donc de tenir une position pendant ce temps OU d'enchaîner les réalisations sans temps d'arrêt. On ne cherche pas une réalisation forcément rapide ou explosive, mais plutôt un mouvement continu en amplitude complète.

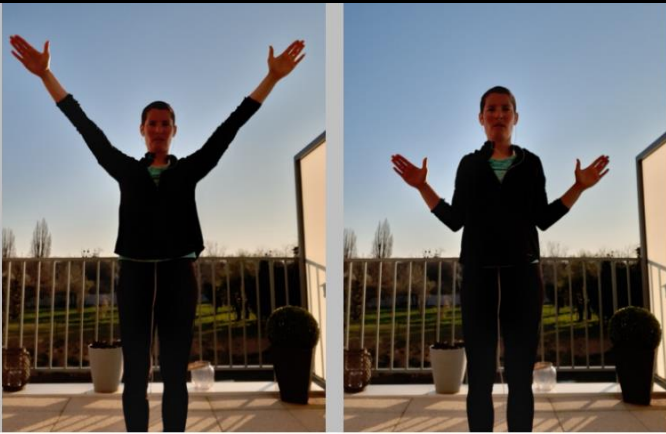
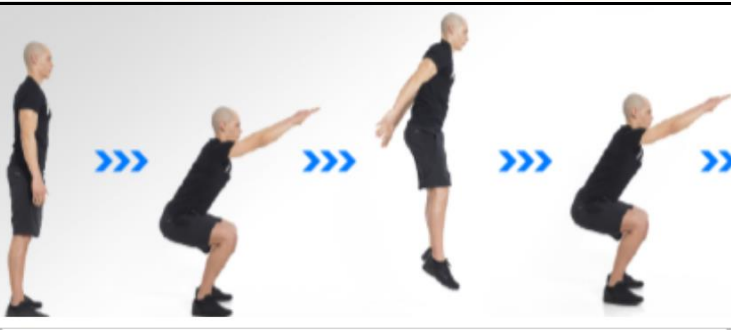

« Bon jeu ! »

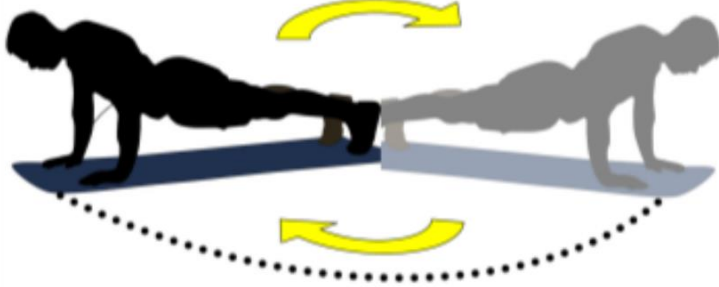


Exercices JEU de L'OIE




| Exercices | Description | Consignes | Lien vidéo |
|---------------------------------|---|--|--|
| Flexions/ squats |  | <p>Posture/action : dos droit bras devant soi, s'asseoir dans le vide en descendant les fesses à hauteur des genoux EN GARDANT LES TALONS AU SOL.</p> <p>Trajet du corps : vertical.</p> <p>Amplitude : de jambes fléchies à 90° à jambes tendues.</p> <p>Respiration : je souffle quand je remonte/ inspire à la descente.</p> | <p>https://youtu.be/GkMXphCexul</p> |
| Boxe (directs des 2 bras) |  | <p>Posture/action : IL FAUT BOXER « DANS LE VIDE » jambes en légère flexion, mains en garde au niveau des joues, envoyer des directs RAPIDES des deux bras devant soi, un bras après l'autre.</p> <p>Trajet du poing : droit comme s'il passait dans un tuyau.</p> <p>Amplitude : de main à la joue à devant soi (NE PAS CHERCHER à FRAPPER FORT DANS LE VIDE/NE PAS TENDRE COMPLETEMENT LE BRAS)</p> <p>Respiration : respiration naturelle.</p> | |
| Montées de genoux |  | <p>Posture/action : dos droit, monter alternativement les genoux devant soi.</p> <p>Trajet du genou : vertical.</p> <p>Amplitude : de jambe tendue à genou fléchi devant le bassin avec la cuisse à en position horizontale. Respiration : respiration naturelle.</p> | <p>https://youtu.be/_209RT4wBnY</p> |
| Gainage ventral |  | <p>Posture/action : dos droit, s'allonger en posant les coudes au sol sous les épaules, TENIR LA POSITION avec un alignement PIEDS-BASSIN-EPAULES Amplitude : s'allonger au maximum au sol</p> <p>Respiration : je respire 'normalement' sans blocage.</p> <p>VARIANTE PLUS FACILE : départ dos arrondi comme un chat OU sur les genoux</p> | <p>https://youtu.be/b7LmuXITeVM</p> |

| Exercices | Description | Consignes | Lien vidéo |
|----------------------|---|---|--|
| Fentes |  | <p>Posture : pieds écartés de la largeur du bassin et orientés vers l'avant, avancer un pied devant soi et venir poser l'autre genou au sol.</p> <p>Trajet du corps : oblique.</p> <p>Amplitude : de genou au sol à jambes tendus</p> <p>Respiration : je souffle quand je me lève / inspire à la descente.</p> | <p>https://youtu.be/2AiJ_uIQYs</p> |
| Dips avec une chaise |  | <p>Posture/action : pieds au sol, mains en appui sur une chaise, un banc ou une marche d'escalier, descendre les fesses vers le sol et se repousser.</p> <p>Trajet du corps : vertical.</p> <p>Amplitude : de bras fléchis à 90° à bras tendus.</p> <p>Respiration : je souffle quand je remonte mon corps / inspire à la descente.</p> | <p>https://youtu.be/iBZvILLWONY</p> |
| Jumping jack |  | <p>Posture/action : debout, dans un même temps écarter les pieds et réunir les mains au-dessus de la tête ; puis ramener mains aux cuisses et pieds serrés.</p> <p>Amplitude : de pieds joints-mains aux cuisses à pieds écartés-mains en l'air.</p> <p>Respiration : je souffle quand je rassemble mes pieds.</p> | <p>https://youtu.be/c4DAnQ6DtF8</p> |
| Gainage latéral |  | <p>Posture/action : dos droit, s'allonger en posant le coude au sol sous l'épaule, le bassin ne doit pas toucher le sol, TENIR LA POSITION avec un alignement PIEDS-BASSIN-EPAULES.</p> <p>Amplitude : s'allonger au maximum au sol.</p> <p>Respiration : je respire « normalement » sans blocage.</p> | <p>https://youtu.be/uXSIjAP_kJU</p> |

| Exercices | Description | Consignes | Lien vidéo |
|---------------------------|--|---|--|
| <p>La chaise</p> |  | <p>Posture/action : dos droit contre un mur, s'asseoir dans le vide en descendant les fesses au niveau des genoux POUR OBTENIR UN ANGLE DROIT, TENIR LA POSTURE.</p> <p>Respiration : je respire « normalement » sans blocage.</p> | <p>https://youtu.be/65kc2AXgjeU</p> |
| <p>« Burpees »</p> |  | <p>Il s'agit d'enchaîner un placement en position de « pompe » avec un saut vertical en extension.</p> <p>Posture/action : 1. poser les mains au sol, 2. s'allonger en position de pompe, 3. ramener les pieds, 4. saut en extension.</p> <p>Respiration : je souffle lors du placement en pompe puis lors du saut.</p> | <p>https://youtu.be/dZgVxmf6jka</p> |
| <p>Croix</p> |  | <p>Posture/action : dos droit, tendre les bras au niveau des épaules à l'horizontale, PAUME DES MAINS VERS LE CIEL et « dessiner » avec les mains des petits cercles. Amplitude : garder les bras tendus.</p> <p>Respiration : je respire « normalement » sans blocage.</p> | |

| Exercices | Description | Consignes | Lien vidéo |
|-------------|--|--|--|
| Le « W » |  | <p>Posture/action : dos droit, tendre les bras en l'air (1) puis amener les coudes derrière le dos (2). Réaliser l'exercice lentement pour plus d'efficacité.</p> <p>Amplitude : de bras tendus en l'air à coudes derrière le dos</p> <p>Respiration : je respire « normalement » sans blocage.</p> | <p>https://www.youtube.com/watch?v=BphI8RiGEQE</p> |
| Squat sauté |  | <p>Posture/action : dos droit bras devant soi, s'asseoir dans le vide en descendant les fesses à hauteur des genoux EN GARDANT LES TALONS AU SOL, puis SAUTER. LES EPAULES RESTENT TOUJOURS AU DESSUS DES GENOUX.</p> <p>Trajet du corps : vertical</p> <p>Amplitude : de jambes fléchies à 90° à jambes tendues en l'air</p> <p>Respiration : je souffle quand je remonte/ inspire à la descente</p> | <p>https://youtu.be/17L-tR9onT0</p> |
| Superman |  | <p>Posture/action : allongé sur le ventre, relever en même temps les mains et les pieds et TENIR LA POSITION. GARDER LE REGARD VERS LE SOL.</p> <p>Amplitude : se grandir au maximum au sol</p> <p>Respiration : je respire « normalement » sans blocage.</p> | <p>https://youtu.be/sJs9G2_pU_l</p> |

| Exercices | Description | Consignes | Lien vidéo |
|--------------------------------------|---|---|--|
| <p>Tour de l'horloge</p> |  | <p>Posture/action : depuis une position de pompe, BLOQUER SES PIEDS AU SOL comme la pointe d'un compas, et TOURNER EN DEPLACANT LES MAINS au sol, comme le crayon d'un compas. LE CORPS RESTE GAINE. Amplitude : les mains dessinent un cercle Respiration : je respire « normalement » sans blocage.</p> | <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZrPYFV_vFjs&feature=youtu.be</p> |
| <p>Taping + saut vertical</p> | <p>Taping 4'' + saut vertical</p>  | <p>Posture/action : en position « semi assise » piétiner rapidement au sol (maximum de petits pas), puis sauter en se grandissant avec les bras Amplitude : d'assis dans le vide à haut en l'air Respiration : je respire « normalement » sans blocage.</p> | <p>https://vimeo.com/140328477</p> |
| <p>Pompe sur les genoux</p> |  | <p>Posture/action : se placer en position de « pompe » SUR LES GENOUX. Plier les coudes pour venir descendre le menton au ras du sol Amplitude de bras tendus à bras pliés Respiration : je respire « normalement » sans blocage.</p> | <p>https://youtu.be/qHQbyDaruKg</p> |

| Exercices | Description | Consignes | Lien vidéo |
|---------------------------------|---|--|--|
| <p>Moutain climber</p> |  | <p>Posture/action : en position de pompe, ramener alternativement le genou gauche puis le droit sous le nombril, puis enchaîner !</p> <p>Amplitude : de genou sous le nombril à jambe tendue</p> <p>Respiration : je respire « normalement » sans blocage.</p> | <p>https://youtu.be/x-W86CmGpxA</p> |
| <p>Gainage dynamique</p> | <p>Enlever deux appuis (bras et jambe opposé)</p>  <p><i>Ou plus facile</i></p>  <p>enlever 1 seul appui à la fois</p> | <p>Posture/action : se placer en position de « pompe » et lever alternativement un bras ET une jambe (opposée pour garder l'équilibre)</p> <p>Amplitude : s'allonger au maximum au sol</p> <p>Respiration : je respire « normalement » sans blocage.</p> <p>VARIANTE PLUS FACILE : lever un seul appui à la fois</p> | <p>https://www.youtube.com/watch?v=MLY-03_MN7c</p> |

« Bon jeu ! »