

Jeu de l'oie sportif



1. Échauffement :

- Tu peux t'échauffer avec la mascotte Vollito en ouvrant le lien suivant sur youtube : <https://youtu.be/vOISF5URZ-A>
- Essaie lentement tous les mouvements de ton jeu de l'oie pour bien les réussir par la suite.

2. Joue au jeu de l'oie : le but du jeu est d'atteindre la case 30 en premier en roulant le dé et en effectuant les exercices correspondant aux couleurs des cases. Le plus jeune commence.

- Matériel : un dé (tu peux le construire toi-même avec le modèle à ta disposition) et un pion par joueur (un petit objet que tu as chez toi par joueur), une paire de chaussettes

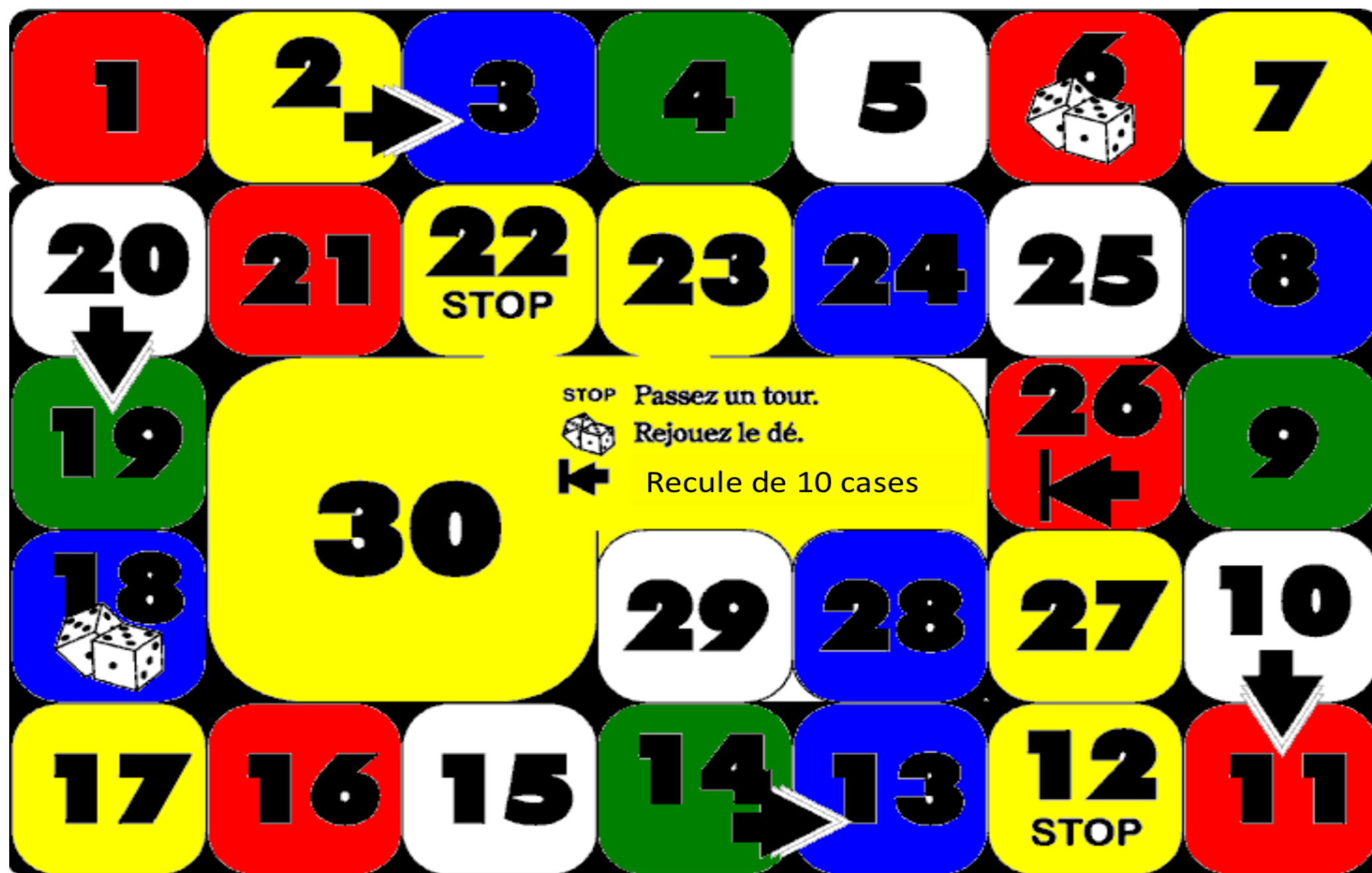
3. Étirements /relaxation : effectue les figures de manière précise et concentre-toi sur la respiration pour te relâcher. Soit à l'aide :

- de la vidéo suivante (que tu peux aussi suivre avant le « dodo ») : <https://www.youtube.com/watch?v=Be7qIUnTT3E>
- ou des exercices qui te sont proposés en annexe

4. Prolongements:

- Procure-toi une corde à sauter ou fabrique-là (à l'aide du modèle à ta disposition)
Imagine 4 exercices différents à la corde à sauter que tu pourrais introduire dans ton jeu (tu peux t'inspirer du répertoire d'idées dans la vidéo suivante : <https://youtu.be/6L627BrNiVQ>)
Complète le plan de jeu de l'oie « cardio » avec la corde à sauter avec tes idées et joue avec ton plan
- Invente ton propre jeu de l'oie avec les exercices de ton choix (à l'aide du support vierge).
Si tu as envie, tu peux le partager avec tes camarades en envoyant une photo de ton jeu sur le groupe whatsapp de la classe.

Plan de jeu :



Deux jeux de l'oie à choix :

Jeu de l'oie « cardio »



Monte et descends les (la) marche(s) **30 fois**



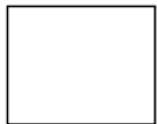
Cours sur place en levant les genoux **30 fois**



Saute **30 fois** de gauche à droite par-dessus un petit obstacle



Cours sur place en touchant tes fesses avec tes talons **30 fois**



Saute **30 fois** comme un pantin avec bras et jambes écartées

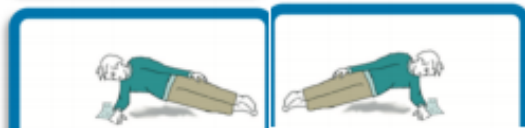
Jeu de l'oie pour se muscler



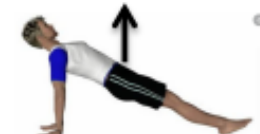
Monte et descends les (la) marche(s) **10 fois**



Place la chaussette sur ton dos puis reprends-la avec l'autre main. **10 fois**



20 secondes de chaque côté

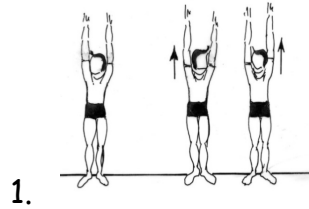


20 secondes avec le corps bien à plat

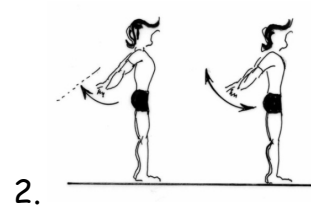


Jumping jack **30 fois** ; saute rapidement

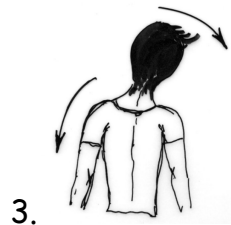
Étirements / relaxation : pour les étirements, effectue les mouvements sans à-coups et sans bloquer ta respiration, garde les positions entre 20 et 30 secondes.



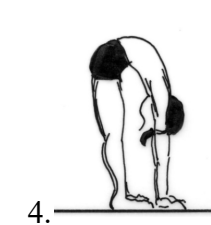
Muscles latéraux du tronc : se faire grand et tendre les bras vers le haut, puis étirer le bras gauche un peu plus haut encore, puis idem avec le droit.



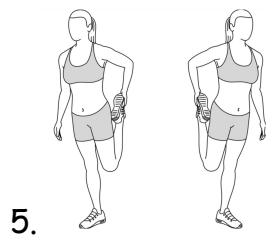
Épaules/bras : debout, mains croisés derrière le dos, tendre les bras et les étirer légèrement vers l'arrière et le haut.



Nuque / cou : assis ou debout, le dos redressé, incliner la tête vers la droite, l'oreille gauche «écoute» ce qui se dit au plafond et l'épaule gauche s'étire vers le sol. Maintenir cette position, la relâcher lentement puis changer de côté.



Ischio-jambiers : jambes tendues, abaisser le buste le plus bas possible, regard dirigé vers les genoux



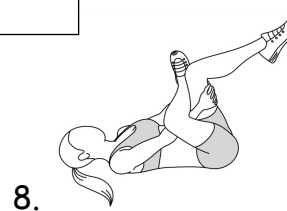
Quadriceps : saisir son cou-de-pied avec la main et ramener le talon vers les fesses. Maintenir cette position en évitant de cambrer le dos et en poussant le bassin vers l'avant, c'est-à-dire en serrant les fesses.



Mollets : en gardant le talon de ta jambe arrière bien plaqué au sol, pousse le mur le plus fort possible. Alterne avec l'autre jambe.



Dos : couché sur le dos, les bras placés à côté du corps, rouler vers l'arrière pour amener les genoux près des oreilles (jambes fléchies) ou pour déposer les pieds le plus loin derrière (jambes tendues). Rester dans cette position.



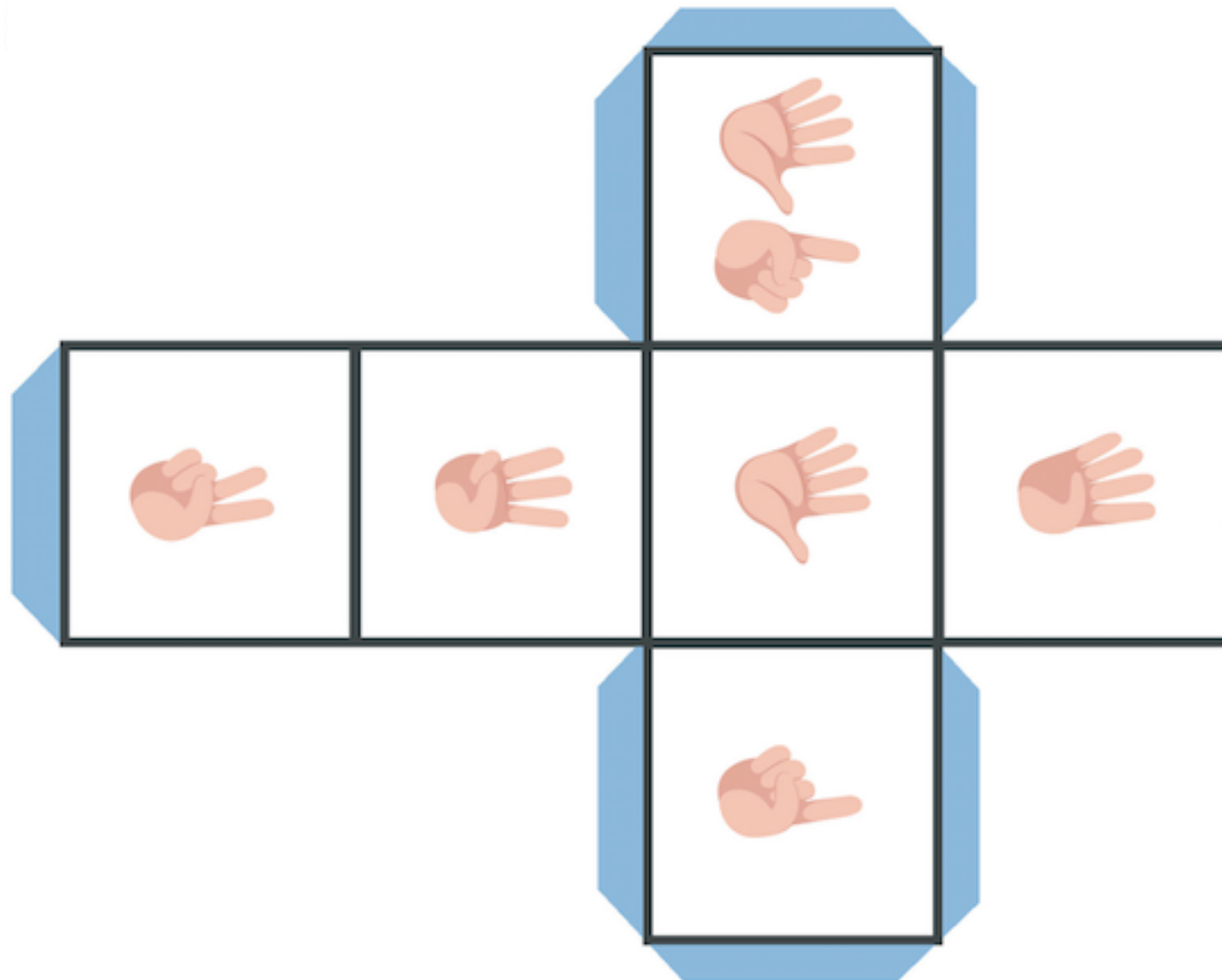
Fessiers : couché sur le dos, une jambe croisée sur l'autre. Avec les mains placées derrière la cuisse, on tire - doucement et on maintient la position. On alterne avec l'autre jambe.



Relaxation : Sur le dos, yeux fermés et mains sur le ventre, respire calmement en fin de séance pendant environ 2 minutes.

Pour fabriquer ton dé :

Matériel : un ciseau, de la colle et éventuellement tes feutres ou crayons de couleur si tu veux ajouter de la couleur autour des mains



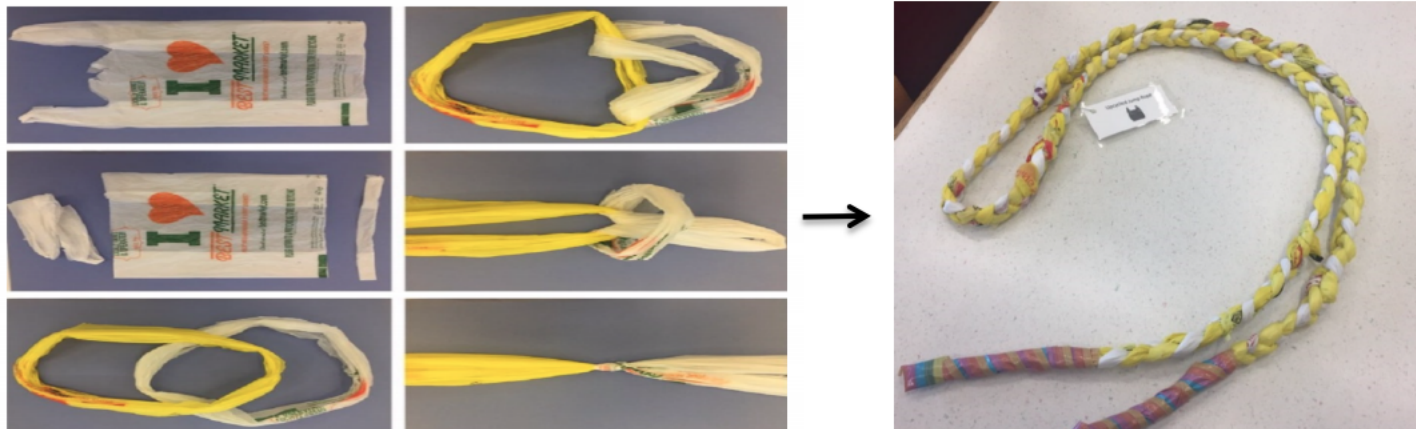
 ZONES À PLIER
 ZONES À COLLER

PROLONGEMENTS

Pour fabriquer ta corde :

Voici comment fabriquer une corde à sauter en sac plastique

1. Rassemblez tous les sacs en plastique que vous avez à la maison.
2. Posez le sac en plastique à plat sur une table (vous pouvez en faire plusieurs à la fois).
3. Coupez les poignées du sac et coupez le bas du sac pour enlever le fond.
4. Liez les cercles de sac pour attacher 7-9 sacs ensemble (voir image ci-dessous) :



5. Répétez les étapes jusqu'à obtenir 3 longueurs de « fil ».

6. Maintenant, tresser les 3 brins ensemble.

7. Enroulez les extrémités dans du [ruban adhésif en tissu](#) ou du [ruban adhésif d'électricien](#) pour former les poignées de la corde à sauter.

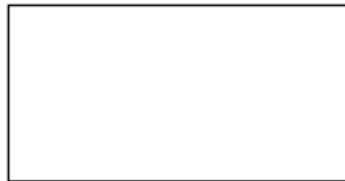
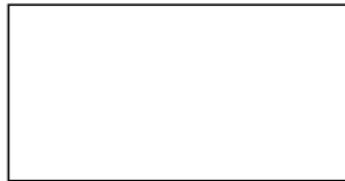
Prolongement

Mon jeu de l'oie

« cardio » avec la corde à sauter



Saute avec légèreté **20 fois** ; sans faire de bruit



Mon jeu de l'oie

