
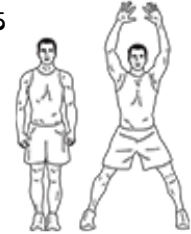
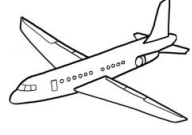
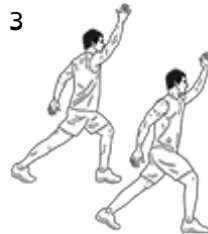
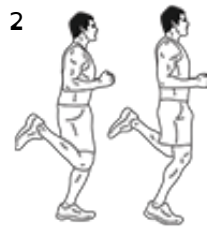

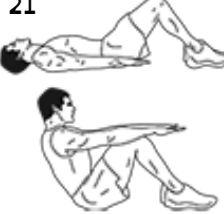


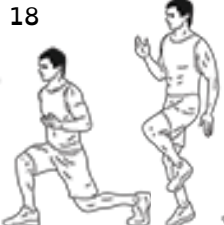


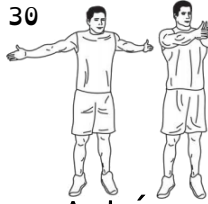

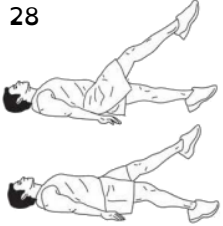

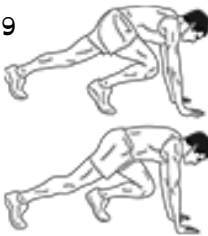
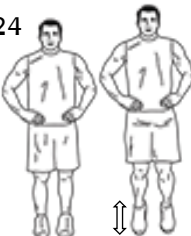

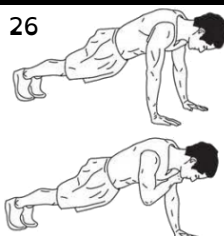

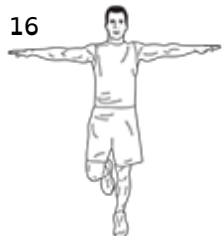




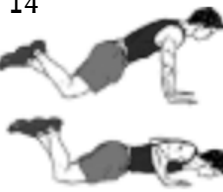



|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| 6<br>     | 5<br>   | 4<br><br>Envol en case 8   | 3<br>     | 2<br>   | 1<br><br>Départ   |
| 7 En retard, tu cours pour arriver à l'heure au collège. Fonce et avance de 3 cases !     | 22 Convoqué(e) chez M. FORTIER, tu t'engages à travailler plus : le prochain exercice est doublé !                                | 21<br>                     | 20<br>   | 19<br>   | 18<br>           |
| 8<br>    | 23<br>   | 30<br><br>Arrivée          | 29<br>    | 28<br>   | 17<br><br>Rejoue |
| 9<br>    | 24<br>  | 25<br><br>Saut en case 12 | 26<br>  | 27 Tu n'as pas assez bu, recule de 4 cases et sers un verre d'eau à chaque joueur.<br> | 16<br>          |
| 10<br> | 11<br><br>1 heure de retenue. Passe ton tour ! | 12<br>                   | 13<br> | 14<br>   | 15<br>         |



## Jeu de l' E

### Règles du jeu :

- Trouve ou construis un **dé** ainsi qu'un **pion** par joueur à déplacer sur le plateau découpé.
- Il faut disposer d'un **espace libre**, sans obstacle, sans toucher quoi que ce soit en position debout et allongée, jambes et bras tendus, sur un **sol non glissant**.
- Pense à **boire de l'eau** régulièrement : avant, pendant et après le jeu.
- **Départ case 1** : tout le monde **s'échauffe** !
- Lorsque tu tombes sur une case bonus, l'exercice de la case où tu arrives est à réaliser.

|    |  |
|----|--|
| 1  | 20 montées de genoux sur place.  |
| 2  | 20 talons-fesses sur place.  |
| 3  | 20 sauts alternés bras / jambe opposés : bras droit / jambe gauche, saut, bras gauche / jambe droite.              |
| 5  | 10 jumping-jacks : alterner bras et jambes serrés puis bras et jambes écartés.                                     |
| 6  | 10 flexions complètes des jambes : garder le dos droit et aller toucher le sol avec les mains.                     |
| 8  | 10 secondes de course rapide sur place.  |
| 9  | 10 mountain-climbers : position pompe, ramener les genoux vers la poitrine en alternant genou droit puis gauche.   |
| 10 | 10 tap-tap pieds : toucher l'intérieur du pied droit avec la main gauche et inversement en enchainant les actions. |
| 12 | 10 cloche-pieds latéraux : sauter à cloche-pied de droite à gauche avec un déplacement de 30 cm.                   |

Plateau du jeu au verso  
Découpe selon les pointillés ci-dessous



|    |  |
|----|--|
| 13 | 30 secondes de gainage frontal : corps aligné (pieds-bassin-épaules) avec le dos droit.                      |
| 14 | 10 pompes sur les genoux : corps aligné (genoux-bassin-épaules), descendre doucement le plus bas possible.   |
| 15 | 20 secondes de squat maintenu : pieds écartés de la largeur des épaules, dos droit (non creusé).             |
| 16 | 20 secondes de flamand rose : équilibre sur une jambe tendue.  |
| 18 | 10 fentes avant : avancer un pied et venir effleurer le sol avec le genou opposé.                            |
| 19 | 10 tours de bras : écarter les bras tendus sur les côtés et réaliser 10 cercles en avant puis en arrière.    |
| 20 | 30 secondes superwoman : sur le ventre, soulever les jambes et les bras tendus et serrés.                    |
| 21 | 10 abdos crunchs : sur le dos, jambes fléchies, relever le buste jusqu'à toucher les genoux avec les coudes. |
| 23 | 30 secondes de gainage dorsal : en appui sur les mains et les talons, tenir dos droit et fesses relevées.    |
| 24 | 20 poussées des mollets : monter lentement sur les pointes de pieds en décollant les talons.                 |
| 26 | 10 touchers épaules : en restant gainé, toucher une épaule avec la main opposée et alterner D/G.             |
| 28 | 20 ciseaux : dos plaqué au sol, jambes tendues.  |
| 29 | 30 secondes de chaise : dos contre un mur, genoux à angle droit, position assise à maintenir.                |
| 30 | 20 applaudissements de tous les joueurs : bras tendus sur les côtés ramenés lentement vers l'avant.          |

Une fois le jeu terminé,  
invente un exercice et envoie-le à ton professeur d'EPS (par Pronote, mail ou au casier du collègue).

