

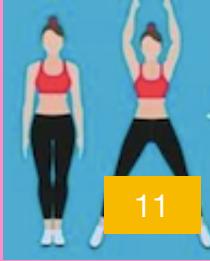
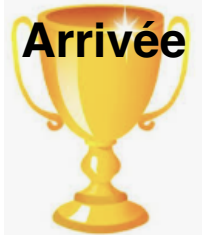



<div>Départ</div> <div></div>	<div>1</div> <div>Réalise 3 exercices d'échauffement pendant 8 secondes</div>	<div>2</div> <div>AVANCE case N°8</div>	<div>3</div> <div></div>	<div>4</div> <div></div>	<div>5</div>	<div></div> <div>ou</div> <div></div> <div>6</div>	<div>7</div> <div>Qu'est ce que le jumping jack ? si ok tu peux rejouer</div>	<div>8</div>
<div>26</div> <div></div>	<div>27</div> <div></div>	<div>28</div> <div>Montre comment prendre son pouls. Si ok tu peux rejouer</div>	<div>Lavage des mains pour tous</div> <div>29</div> <div></div>	<div>30</div>	<div>31</div> <div></div>	<div>Donne 3 consignes pour réaliser une planche. Si ok tu peux rejouer</div> <div>32</div>	<div>9</div>	<div>10</div> <div>Cite 3 muscles du corps et situe les. Si ok tu peux avancer</div>
<div></div> <div>25</div>	<div>Jeu de l'oie EPS N°1</div> <div>collège Nelson Mandela Illkirch</div>					<div>Montées de genoux pendant 8 secondes</div> <div>33</div>	<div></div> <div>11</div>	
<div>24</div> <div></div>	<div>Arrivée</div> <div></div>	<div>Lavage des mains pour tous</div> <div>37</div> <div></div>	<div>36</div>	<div></div> <div>35</div>	<div>Cite 3 nages olympiques. Si ok tu peux avancer</div> <div>34</div>	<div>AVANCE de 2 CASES</div> <div>12</div>		
<div>23</div>	<div>RETOURNE case 10</div> <div>21</div>	<div></div> <div>20</div>	<div>Talons fesses 8''</div> <div>19</div>	<div>18</div>	<div>RECULE de 2 CASES</div> <div>17</div>	<div></div> <div>16</div>	<div>Relaxation pour tous</div> <div>15</div> <div></div>	<div></div> <div>14</div>

**Consignes:**

Bien se laver les mains avant de jouer

Bien s'échauffer

Libérer de l'espace pour éviter de se cogner à un meuble ...

Utiliser un des ou plusieurs (pour éviter les contacts) désinfectés.


Ne pas jouer si vous n'êtes pas en forme.






**Règles du jeu de l'oie**


But du jeu : Être le premier à arriver à la dernière case.



Les joueurs lancent les deux des chacun leur tour et avancent leur pion case par case selon le nombre obtenu.

Dans le jeu de l'oie figurent des exercices physiques, ceux-ci sont les mêmes que dans le programme physique N°1. Ils sont à effectuer pendant 8 secondes. Si l'exercice n'est pas respecté ou la réponse donnée est erronée, le joueur retourne à la case précédente.

	8 secondes d'exercice 10 secondes de repos 8 exercices	consignes de sécurité et liens youtube (à regarder au moins 1X)	Pour aller plus loin pour ceux qui ont l'habitude de faire du sport
1.Jumping Jack		Ne pas être en déséquilibre avant ou arrière Espace dégagé : vérifier que les bras ne touchent rien ...  <a href="https://youtu.be/Lgzqm0WNQ_s">https://youtu.be/Lgzqm0WNQ_s</a>	<a href="https://youtu.be/E1MLfbD5i8A">https://youtu.be/E1MLfbD5i8A</a>

	8 secondes d'exercice 10 secondes de repos 8 exercices	consignes de sécurité et liens youtube (à regarder au moins 1X)	Pour aller plus loin pour ceux qui ont l'habitude de faire du sport
2.Planche		<p>Mettre les (ou la) mains à plat  <b>Garder l'alignement : tête /épaule / bassin</b></p> <p>Rentrer le ventre, serrer les fesses, rapprocher les omoplates et respirer.</p> <p><a href="https://youtu.be/fh_GFwtneU">https://youtu.be/fh_GFwtneU</a></p>	<p><a href="https://youtu.be/vUBiKWBnjq0">https://youtu.be/vUBiKWBnjq0</a></p> 
3.Pompes	 	<p>le dos n'est pas creusé , les mains sont à la verticale des épaules;  Garder les coudes près du corps</p> <p><a href="https://youtu.be/qHQbyDAruKg">https://youtu.be/qHQbyDAruKg</a></p> <p><a href="https://youtu.be/UUGbJSLRVLk">https://youtu.be/UUGbJSLRVLk</a></p>	<p>Burpees : <a href="https://youtu.be/QuITyrUxKao">https://youtu.be/QuITyrUxKao</a></p> <p>Pompes diamants : <a href="https://youtu.be/4HimnV-Meg0">https://youtu.be/4HimnV-Meg0</a></p>
4.Fentes		<p>Dos droit, ne pas se pencher en avant, on reste au garde à vous en descendant. Pas de déséquilibre, pieds dans l'axe. Le genou va masquer le pied en fléchissant. Si on a du mal à garder l'équilibre on fait comme le funambule en ouvrant les bras.</p> <p><a href="https://youtu.be/2AiJ_uIIQYs">https://youtu.be/2AiJ_uIIQYs</a></p>	

	8 secondes d'exercice 10 secondes de repos 8 exercices	consignes de sécurité et liens youtube (à regarder au moins 1X)	Pour aller plus loin pour ceux qui ont l'habitude de faire du sport
5.Superman		Bien serrer les fesses avant de soulever les pieds et les mains pur protéger ton dos. Souffler (expirer) quand on maintient la position. Ne pas être en apnée	<a href="https://youtu.be/wcjQLkVW65A">https://youtu.be/wcjQLkVW65A</a>
6.Squat		Pieds écartés de la largeur des épaules. Toujours regarder droit devant soi quand on descend ou qu'on monte. Placer les bras pendant la descente de part et d'autre de la chaise ainsi que les genoux qui ne doivent pas toucher le dossier de la chaise. La position basse est atteinte quand on voit les fesses sous les genoux de profil. Pendant tout le mouvement, les talons restent au sol. <a href="https://youtu.be/GkMXphCexul">https://youtu.be/GkMXphCexul</a>	

	8 secondes d'exercice 10 secondes de repos 8 exercices	consignes de sécurité et liens youtube (à regarder au moins 1X)	Pour aller plus loin pour ceux qui ont l'habitude de faire du sport
7.Mountain Climber		<p>Pédalage au sol. Mains placées à la verticale des épaules. Garder la distance oreilles-épaules la plus grande possible. Ne pas hausser les épaules. Ne pas creuser le dos. Rentrer le ventre.</p> <p><a href="https://youtu.be/x-W86CmGpxA">https://youtu.be/x-W86CmGpxA</a></p>	
8.Pont		<p>Mains à plat , paumes contre le sol. Aligner les genoux, bassin, épaules. Serrer les fesses et bien respirer.</p> <p><a href="https://youtu.be/cvwfWt23cni">https://youtu.be/cvwfWt23cni</a></p>	

Relaxation: clique sur le logo

