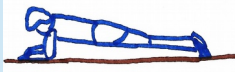


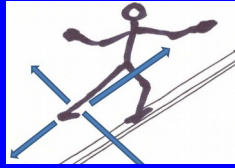
Départ



1 Gainage ventral



2 Equilibre : Points cardinaux



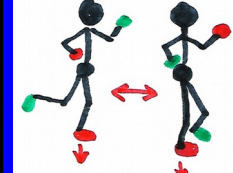
3 Equilibre : Fentes avant sur latte



4 Pompes arrière



5 Skieur sur une jambe



6 Abdos droits



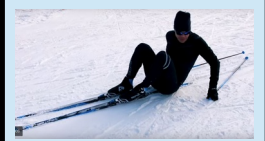
7 Jumping-Jack



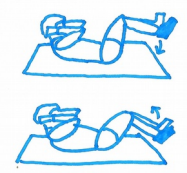
Jeu de l'oie SCO-finée



8 Retour à la case départ : Corde à sauter !



16 Abdos lever de jambes



15 Foulées bondissantes latérales



14 Gainage latéral



13 Equilibre : Cigogne



12 Abdos genoux croisés



11 Recherche de vitesse



10 Equilibre : changement de pieds



9 Dorsaux Papillon



17 Recule de 3 cases



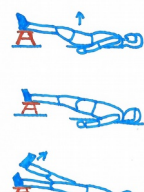
18 Pompes



19 Burpees



20 Remontées bassin jambe



21 Equilibre : pied-main



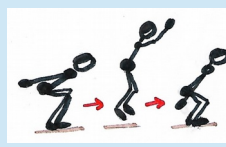
22 Faire tourner un ballon



23 Squats



24 Sauts de grenouille



Arrivée



Matériel :

- 1 dé
- 1 tapis, une balle
- 1 latte (de 2m de long) pour les exercices de proprioception (en bleu), bosu ou trampoline (pour bosu cf bricolage en annexe ci-dessous)
- 1 chaise et un tabouret
- une corde à sauter (mais elle peut être virtuelle)

et sans oublier une bouteille d'eau !

Règles du Jeu :

2 à 6 joueurs (ou 2 à 6 équipes)

Le plus jeune lance le dé, va sur la case et il (ou son équipe) exécute l'exercice. Pendant qu'il exécute son exercice (voir plusieurs exercices séparés de 15s de repos, jusqu'à que ce soit à nouveau son tour), le joueur (ou l'équipe) suivant lance le dé. Le déroulement du jeu se fait dans le sens anti-trigonométrique en fonction de la géolocalisation du centre de gravité de l'équipe, pondéré par l'âge de chacun de ses membres.

S'il échoue, il recule de deux cases. L'animateur ou les autres joueurs jugent de la bonne réalisation de l'exercice.

Le jeu s'arrête dès qu'un joueur ou une équipe arrive directement sur la case d'arrivée. Si la valeur du dé est trop grande pour arriver sur la case d'arrivée, on recule du nombre de cases en trop.

L'équipe qui gagne une partie marque un point, et on recommence plusieurs jeux. L'équipe gagnante est celle totalisant le plus de points à la fin.

Différents niveaux d'exécution par case :

Par âge :
5 à 14 ans : consignes en vert
15 à 99 ans : consignes en rouge

Différents niveaux d'exécution indépendamment de l'âge : niveau 1 = normal et niveau 2 = difficile

Case	Exercice	Descriptif	Consignes enfants	Consignes adultes	Niveau 1	Niveau 2
1	Gainage longitudinal	Alignement épaules – bassin - jambes	Temps en secondes = âge X 2	30s		Ajouter 15s
2	Équilibre points cardinaux	Sur une jambe : rechercher loin devant, loin derrière, loin à droite et loin à gauche	10s sur chaque jambe	10s sur chaque jambe	En équilibre sur une latte posée au sol	En équilibre sur un trampoline ou un bosu
3	Équilibre fente avant	Fente avant sur une latte	Nombre de mouvements = âge	20 mouvements sur chaque jambe	Sur une latte posée au sol	Pied avant sur trampoline ou bosu
4	Pompes arrière	En appui sur une chaise	Nb de mouvements = âge divisé par deux	10 pompes	En ayant les jambes fléchies	Avec les jambes tendues (cf dessin)
5	Équilibre : skieur en classique	En équilibre sur une jambe, imiter le mouvement du skieur de fond classique	10s sur chaque jambe	10s sur chaque jambe	Debout sur une surface stable	Debout sur un trampoline ou un bosu
6	Abdos droits	Attention à ne pas creuser le dos	Répétitions = âge divisé par deux	10 répétitions	Monter en un temps	Monter sur deux temps : un, deux en soufflant sur le deuxième
7	Jumping Jack	Sauter en écartant les bras et les jambes	Nombre de mouvements = âge	20 répétitions		Ajouter 10 répétitions
8						
9	Dorsaux Papillon	À plat ventre bras tendus, décrire des cercles au dessus du sol en se passant un objet d'une main à l'autre	5 mouvements	10 mouvements		Ajouter 5 mouvements
10	Équilibre changement de pied	En équilibre sur une jambe sur la latte l'autre pied vient chasser le premier	10s	10s		Sur un bosu

11	Recherche de vitesse	Proche de la chaise, mais orienté ski : les bras tendus devant	Temps en secondes = âge X 2	30s		Sur un trampoline ou bien chaque pied sur un bosu en variant les appuis lentement
12	Abdos genoux-croisés	Le coude va vers le genou opposé. Une répétition = un mouvement à droite et un mouvement à gauche	Répétitions = âge divisé par deux	10 répétitions		
13	Équilibre Cigogne	Sur une latte, à chaque pas monter le genou vers le menton	10s	10s		En fermant temporairement les yeux
14	Gainage latéral	Maintenir l'alignement pieds – jambes - bassin	Temps en secondes par coté = âge, et faire des deux cotés	20s de chaque coté		Ajouter 15s, mettre les pieds contre un mur
15	Foulées bondissantes latérales	Sauts latéraux d'une jambe sur l'autre	Nombre de sauts = âge	20 sauts		Ajouter 10 sauts
16	Abdos lever de jambes	Bien respecter la position du dos : dos droit au sol, sans creuser.	Répétitions = âge divisé par deux	10 mouvements		Sans reposer les pieds au sol à chaque mouvement
17	Reculé de 3 cases					
18	Pompes		Nombre de répétitions = âge divisé par deux	10 pompes	Sur les genoux	Jambes tendues
19	Burpees	Pieds largeur d'épaules, descendez en squat, posez les mains à plat devant les pieds, lancer les jambes en arrière position gainage, faites une pompe, ramenez les pieds, position squat, sautez en l'air.	Nombre de mouvements = âge divisé par deux	10 mouvements	Ne pas faire la pompe	
20	Remontées de bassin et jambe	Pieds sur une chaise, on monte le bassin, lever de jambes à droite puis à gauche	Nombre de lever de jambes = âge, série à droite puis série à gauche	Nombres de lever de jambes = 20 mouvements à droite puis 20 mouvements à gauche	Sans lever les jambes en tenant juste la position (temps en secondes = âge)	En levant alternativement jambe droite et jambe gauche
21	Équilibre pied main	Sur une latte, monter une jambe tendue et chercher à toucher le pied avec la main	10s	10s		À faire sur un trampoline ou un bosu

22	Équilibre : faire tourner un ballon autour de soi	Debout sur une jambe, faire tourner un ballon autour de soi	10s	10s		Même exercice mais en équilibre sur une latte, ou un trampoline
23	Squats	Pieds largeur d'épaule, fléchir les genoux en gardant les talons au sol, dos bien droit, pointe des pieds et genoux légèrement vers l'extérieur	Nombre de mouvements = âge	20 flexions		Squat avec bâton (manche à balai) sur les épaules, garder le dos bien droit et le regard au loin vers les montagnes enneigées (difficile dans le salon)
24	Sauts de grenouille	Position de départ : Tenez-vous debout, avec un écartement des pieds légèrement supérieur à la largeur des épaules, les orteils orientés vers l'avant. Maintenez une position fixe. À partir de la position de squat, sautez vers le haut et l'avant et réceptionnez-vous au sol en position de squat. Répétez le saut, si possible en enchaînant plusieurs sauts.	10s	10s		

Annexe : fabriquer un « bosu »

Un Bosu est une demi sphère, molle sur lequel la personne se met debout et essaye de maintenir son équilibre. Le bricolage proposé est loin d'être parfait, mais il a le mérite d'être facilement faisable chez soi avec le matériel du bord :

Il faut 3 bouteilles d'eau en plastique, du ruban adhésif et une serviette de toilette :



Accrocher les 3 bouteilles ensemble avec du ruban adhésif, emballer dans une serviette et le tour est joué.