



1. Pompes arrière



2. Équilibre: Skieur



3. Debout-Couché



4. Abdos essuie-glaces



5. Chaise



6. Mountain Climber



Retour case départ : corde à sauter !

Jeu de l'Oie du Skieur confiné

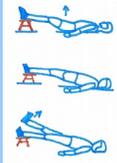
8. Planche dynamique



16. Montées tabouret



15. Pont



14. Super(wo)man



13. Équilibre sur latte



12. Squats Sumo



11. Abdos croisés



10. 4 pattes, lever de jambe



9. Gainage genou croisé

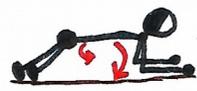


Reculer de 3 cases

18. Squats sautés de côté



19. Gainage torsion



20. Gainage latéral



21. Burpees



Rejouer

23. Squats lever de jambe



24. Équilibre sur latte



25. Fentes sautées



26. Pompes



ARRIVEE

Reculer de 5 cases

32. Crunchs Inversés



31. Mollets



30. Squats sautés



29. Oiseaux



28. Talons-Ciel



27. Équilibre sur latte



Matériel :

- 1 dé
- 1 tapis
- 1 latte (de 2m de long) pour les exercices de proprioception, 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 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.

Chaque joueur doit au moins passer une minute par exercice.

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	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)
2	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
3	Debout-couché	Passer de la position couchée sur le dos à debout le plus rapidement possible	Nombre de mouvements = âge divisé par deux	10 mouvements		
4	Abdos essuie-glace	A plat dos, jambes tendues, elles décrivent un large cercle à droite et à gauche	Répétitions = âge divisé par deux	10 répétitions		
5	Chaise	Debout, dos contre le mur, les pieds à plat au sol devant vous; Descendre en glissant votre dos contre le mur; Les cuisses parallèles au sol et les tibias perpendiculaires au sol.	Temps en secondes = âge X 2	30s		+15s
6	Mountain Climber	En position de pompe, jambes et bras tendus ; corps droit et gainé; en pliant votre jambe droite, amener votre genou droit près de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre	Nombre de mouvements = âge divisé par deux	10 mouvements		avec les 2 jambes : la position de départ est la même sauf que vous pliez les 2 jambes en même temps

		pied au sol ; en un mouvement explosif, inverser la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée).				
7						
8	Planche dynamique	Corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules), bras fléchis en appui sur les avant-bras, remonter bras tendus, puis redescendre.	Nombre de mouvements = âge divisé par deux	10 mouvements		
9	Gainage genou-croisé	Idem mountain climber mais position de départ sur les avant-bras.	Nombre de mouvements = âge divisé par deux	10 mouvements		
10	Quatre pattes, lever jambe	À quatre pattes, lever la jambe à droite puis à gauche	Nb de mouvements = âge, de chaque côté	10 de chaque côté		
11	Abdos 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		
12	Squats Sumo	Pieds largeur d'épaules, fléchir les genoux en gardant les talons au sol, dos bien droit, pointe des pieds et genoux légèrement vers l'extérieur, descendre bas : les cuisses viennent toucher les mollets.	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)
13	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
14	Super(wo)man	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
15	Pont	Pieds sur une chaise, monter le bassin, lever de jambes à droite	Nombre de levers de jambes = âge,	Nombres de levers de jambes = 20	Sans lever les jambes en tenant juste la position	En levant alternativement jambe droite et jambe

		puis à gauche	série à droite puis série à gauche	mouvements à droite puis 20 mouvements à gauche	(temps en secondes = âge)	gauche
16	Montées de tabouret	Un pied sur le tabouret, monter l'autre pied en allant chercher le coude opposé avec le genou, retour pied au sol	Nombre de levers de jambes = âge, série à droite puis série à gauche	Nombres de levers de jambes = 20 mouvements à droite puis 20 mouvements à gauche		
17						
18	Squats sautés de côté	Position de squat, sauter latéralement.	Nombre de mouvements = âge	20 flexions		
19	Gainage torsion	Position de gainage sur les avant-bras : le bassin va chercher à droite puis à gauche jusqu'à effleurer le sol	Temps en secondes = âge	30s		Ajouter 15s, mettre les pieds contre un mur
20	Gainage latéral	Maintenir l'alignement pieds-jambes-bassin	Temps en secondes par côté = âge, et faire des deux côtés	20s de chaque côté		Ajouter 15s, mettre les pieds contre un mur
21	Burpees	Pieds largeur d'épaules, descendre en squat, poser les mains à plat devant les pieds, lancer les jambes en arrière position gainage, faire une pompe, ramener les pieds, position squat, sauter en l'air.	Nombre de mouvements = âge divisé par deux	10 mouvements	Ne pas faire la pompe	
22						
23	Squats lever de jambe	Position de squat, remonter jambe tendue à droite puis à gauche	Nombre de mouvements = âge	20 flexions		
24	Équilibre sur latte : genou menton	Debout sur la latte, on cherche à toucher le menton avec le genou	10s	10s		
25	Fentes sautées	Faire une fente avant; Sauter verticalement, faire un ciseau en l'air et retomber en position de fente avant de l'autre côté	Nombre de mouvements = âge	Nombres de mouvements = 20		

26	Pompes		Nombre de répétitions = âge divisé par deux	10 pompes	Sur les genoux	Jambes tendues
27	Équilibre changement de pied	En équilibre sur une jambe sur la latte l'autre pied vient chasser le premier	10s	10s		Sur un bosu
28	Talons-Ciel	A plat dos, position de départ crunch, les talons montent vers le ciel	Temps en secondes par côté = âge, et faire des deux cotés	20s de chaque côté		Ajouter 15s, mettre les pieds contre un mur
29	Ciseaux	Sur le côté, soulever la jambe de dessus	Nombre de levers de jambes = âge, série à droite puis série à gauche	Nombres de levers de jambes = 20 mouvements à droite puis 20 mouvements à gauche		Sur l'avant bras : on ajoute le gainage latéral
30	Squats sautés	Debout, dos droit et jambes tendues, pieds à largeur d'épaules, fléchir vos jambes , garder le bas de votre dos plat; garder vos genoux légèrement vers l'extérieur , mettre votre poids sur les talons. Remonter de manière dynamique : les pieds décollent du sol.	Nombre de mouvements = âge	Nombres de mouvements = 20		
31	Mollets	Debout sur un tabouret : le talon va vers le sol puis remonte	Nombre de mouvements = âge,	Nombres de mouvements = 20		Séparer la droite et la gauche
32	Crunchs inversés	Bien respecter la position du dos : dos droit au sol, sans creuser.	Temps en secondes par côté = âge, et faire des deux côtés	20s de chaque côté		Sans reposer les pieds au sol à chaque mouvement

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.