

JEU SPORTIF DES CONFINÉS

▼ DÉPART ▼

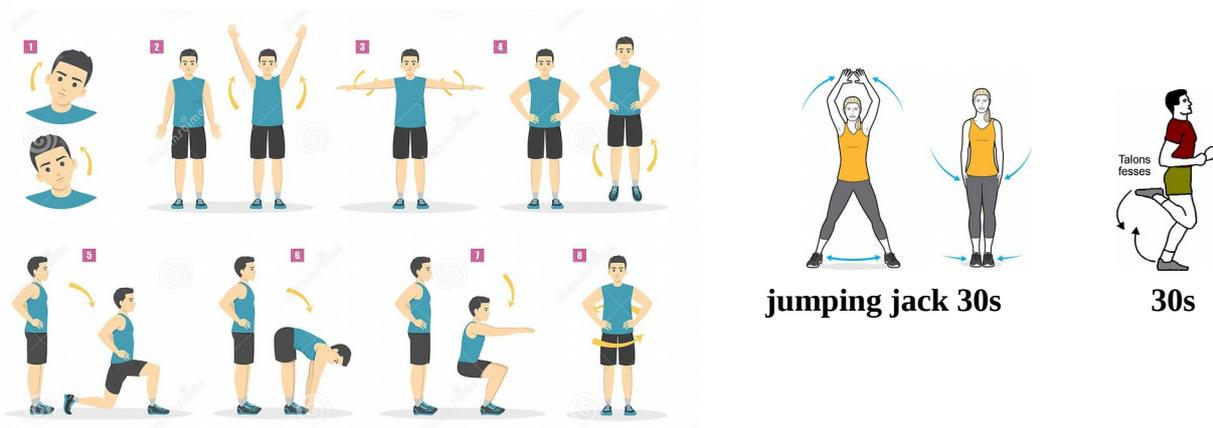
<p>1 BATTLE «la chaise»</p>  <p>dos contre mur, genoux à 90° (Tom 4e6)</p>	<p>22 Tâche maison</p>  <p>débarrasser table (Billel 5e4)</p>	<p>21 Bras&Jambes</p>  <p>Courir sur place pendant 1min (André 5e4)</p>	<p>20 Abdotoudurs</p>  <p>20 s un côté +20 s de l'autre (Phillipine 6e3) x2</p>	<p>19 «ExoCardio»</p>  <p>squats sautés 3X10 (André 5e4)</p>	<p>18 BATTLE le + de cloche pied yeux fermés 1 pied puis l'autre 1min (Lina 6e6)</p>	
<p>2 «ExoCardio»</p>  <p>30s montées de genoux (Tom 4e6)</p>	<p>23 BATTLE</p>  <p>En 1min dessine le plus de sports</p>	<p>36 Abdotoudurs</p>  <p>Planche monter-descendre X15 (Mathilde 5e4)</p>	<p>35 «ExoCardio»</p>  <p>MountainClimb 1min (André 5e4)</p>	<p>34 BATTLE le + de sauts groupés en 1min</p>  <p>(Mathilde 5e4)</p>	<p>17 Sportetoibien ne pas grignoter entre les repas de la journée (Mohamed 6e6)</p>	
<p>3 Abdotoudurs</p>  <p>levée de jambes 3X10</p>	<p>24 Gage sportif</p> <p>Donne un gage sportif à la personne de ton choix</p>	<p>37 Tâche maison</p>  <p>Faire la vaisselle (Lina 6e6)</p>	 <p>ARRIVÉE</p>		<p>33 Sportetoibien</p>  <p>Fais ces figures de yoga (Lina 6e6)</p>	<p>16 Tâche maison</p>  <p>Passer le balais (Lina 6e6)</p>
<p>4 Bras&Jambes</p>  <p>2X20 squats</p>	<p>25 «ExoCardio»</p>  <p>Fentes sautées 2X30s 10s recup (Mathilde 5e4)</p>	<p>38 Sportetoibien</p>  <p>Mange un fruit (Lina 6e6)</p>	<p>32 Gage sportif</p> <p>Donne un gage sportif à la personne de ton choix</p>	<p>15 Bras&Jambes Gainage rotation 20 des 2 côtés (Mathilde 5e4)</p>		
<p>5 Sportetoibien 1 barre céréales ou produit laitier (Phillipine 6e3)</p>	<p>26 Abdotoudurs</p>  <p>soulever fessiers 2 X 30 (Anais 5e4)</p>	<p>39 Gage sportif</p> <p>Donne un gage sportif à la personne de ton choix</p>	<p>40 Tâche maison</p>  <p>Faire tous les lits!</p>	<p>31 Bras&Jambes Montées pointes de pieds 2X30 (Billal 5e4)</p>	<p>14 Abdotoudurs gainage dorsal 1min (Mathilde 5e4)</p>	
<p>6 BATTLE «Planche»</p>  <p>Tenir le+ longtemps (Fadil 6e6)</p>	<p>27 Sportetoibien</p>  <p>Tout le monde ferme les yeux et se relaxe le temps d'une musique calme choisie</p>	<p>28 BATTLE «Corde à sauter» le + de sauts en 1mn (Lina 6e6)</p>	<p>29 «ExoCardio»</p>  <p>talons fesses 1mn30 (Mathilde 5e4)</p>	<p>30 Abdotoudurs</p>  <p>Abdo twist 2X30 (Billel 5e4)</p>	<p>13 «ExoCardio»</p>  <p>Burpees 3X6 (Phillipine 6e3)</p>	
<p>7 Gage sportif</p> <p>Donne un gage sportif à la personne de ton choix</p>	<p>8 «ExoCardio»</p>  <p>30 jumping jack (Anais 5e4)</p>	<p>9 Abdotoudurs</p>  <p>2X40 bicycle crunches (Lina6e6)</p>	<p>10 Bras&Jambes Biceps avec bouteilles 2X40 (Billel 5e4)</p>	<p>11 Tâche maison</p>  <p>Ranger sa chambre (Lina 6e6)</p>	<p>12 BATTLE «Pompes» le + en 1min (Mathilde 5e4)</p>	

Règles du jeu

BUT du jeu : Rempporter, réaliser des exercices sportifs pour arriver le 1^{er} à la case REPOS.

Avant de commencer, va chercher le matériel dont tu as besoin, pose tes pions devant la case 1 et surtout débute le jeu par un :

ÉCHAUFFEMENT OBLIGATOIRE POUR TOUS (en musique)



MATÉRIEL	Couleurs	Actions
1 dé à créer en papier si tu n'en as pas 	Marron	«Battle sportif» Défie une personne de ton choix. Le perdant recule de 3 cases Pense à respirer pendant les exercices et à boire après.
des pions en fonction du nombre de joueur 	Rouge	«Exocardio» Tu vas dépenser de l'énergie. Pense à respirer pendant les exercices et à boire après.
1 chrono ou tel 	Orange	«Abdotoudurs» Fais chauffer des abdominaux! Pense à respirer pendant les exercices et à boire après.
1 tenue de sport avec baskets 	Jaune	«Bras et jambes» exercices sollicitant les bras ou les jambes Pense à respirer pendant les exercices et à boire après.
1 tapis ou couverture 	Pêche	«Sportetoibien» prends le temps de manger, de faire des exercices, de respirer profondément...
crayons et feuilles (si battle dessin) 	Violet	«Gage sportif» Donne un gage sportif à la personne de ton choix. Si en tant que coach vous estimez que votre élève n'a pas fait correctement l'exercice il devra passer son prochain tour. Pense à respirer pendant les exercices et à boire après.
Bonne humeur, force mentale, force physique...MUSIQUE	Rose	«Tâche maison» Il s'agit de réaliser une tâche à la maison tout de suite si possible ou dans la journée

Bravo au vainqueur! On finit la séance par des étirements et on rejoue dès demain !

