
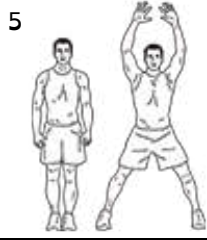

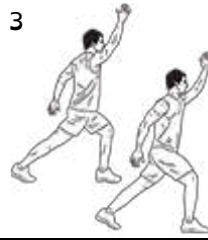
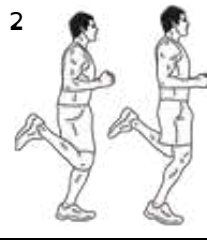
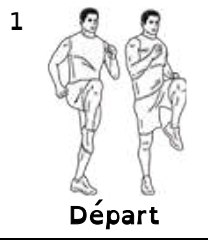
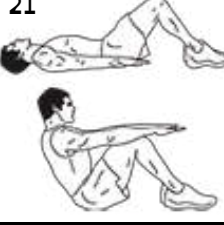

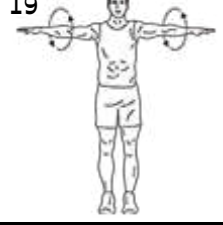





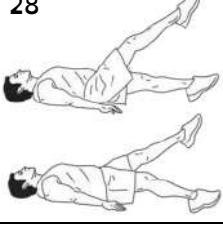


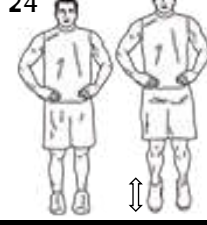

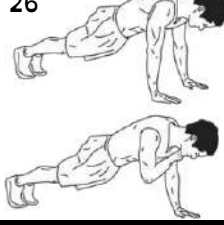

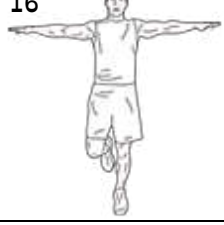


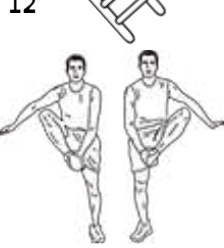
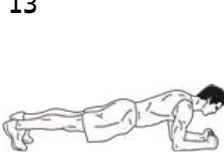
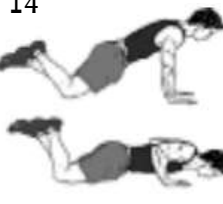
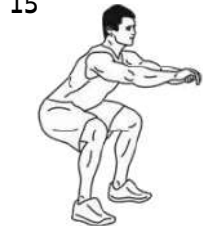


6 	5 	4  Envol en case 8	3 	2 	1  Départ
7 En retard, tu cours pour arriver à l'heure au collège. Fonce et avance de 3 cases !	22 Convoqué(e) chez M. FORTIER, tu t'engages à travailler plus : le prochain exercice est doublé !	21 	20 	19 	18 
8 	23 	30  Arrivée	29 	28 	17  Rejoue
9 	24 	25  Saut en case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



## 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).

