



LES EXERCICES PHYSIQUES SONT INDISPENSABLES POUR VOUS MAINTENIR EN BONNE SANTÉ

Durant cette période de confinement mise en place depuis le 16/03/2020, il est important de vous donner quelques conseils pour vous maintenir en forme :

- 1. Manger équilibré et sans excès afin de ne pas prendre de poids,***
- 2. Respecter scrupuleusement les consignes et rester confiné(e)... donc faire des activités physiques à domicile.***
- 3. Aérer votre chambre au moins 2 fois 20 minutes par jour en ouvrant la fenêtre... et même toutes les fenêtres du logement pour créer des courants d'air.***



Nous savons au travers de certains messages reçus que beaucoup d'élèves manquent de motivation pour faire à la suite les 12 exercices physiques proposés par l'équipe EPS pour vous maintenir en forme.

Nous vous proposons donc des jeux afin de réaliser ces exercices.

Chaque lundi, un nouveau jeu pouvant se pratiquer à 2 ou en famille, de 7 à 77 ans... et à l'intérieur de votre logement vous donc sera proposé. Ici, le second d'une série innovante...

1. Battle : le jeu de l'oie

Nombre de joueurs : 2 ou plus

Durée d'une partie : 10 minutes ou plus

Consignes :

Se munir d'un dés.

Un pion pour chaque joueur.

Pour gagner une partie, il faut être le premier à réaliser 2 tours complets et se rendre sur la case arrivée, mais avec l'obligation d'arriver pile sur cette case. Au cas où le



joueur fait un score au dés supérieur au nombre de case le séparant de la victoire, il devra reculer d'autant de cases supplémentaires.

Lancer le dés sur la feuille d'exercices et se rendre sur la case correspondante au nombre qui figure sur la face du dessus du dés. Réaliser l'exercice indiqué pour avoir le droit de rester sur la case.

-Si l'un des joueurs tombe sur la case 3, il doit réaliser l'ensemble des exercices 1-2-3 à la suite pour rester sur la case.

-Si l'un des joueurs tombe sur la case 5, il avance à la case 9.

-Si l'un des joueurs tombe à la case 10, il retourne à la case départ.

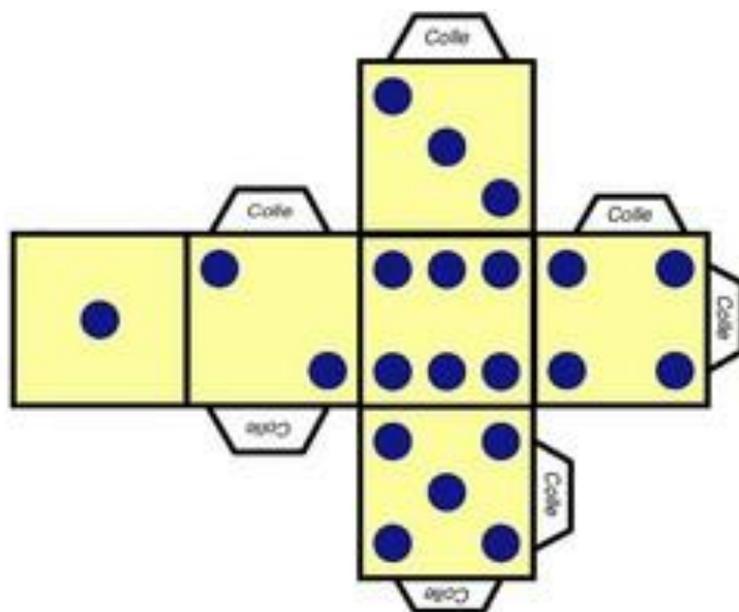
-Celui qui est rejoint par un autre joueur sur la même case devra se rendre sur la case où l'autre joueur se situait avant.

Astuce : *Veiller à faire respecter les règles qui correspondent aux cases 3, 5 et 10 à chaque tour.*

Compter à voix haute les répétitions de votre adversaire (rythme de 10 répétitions en 30 secondes) ou maintien de la posture durant 30".

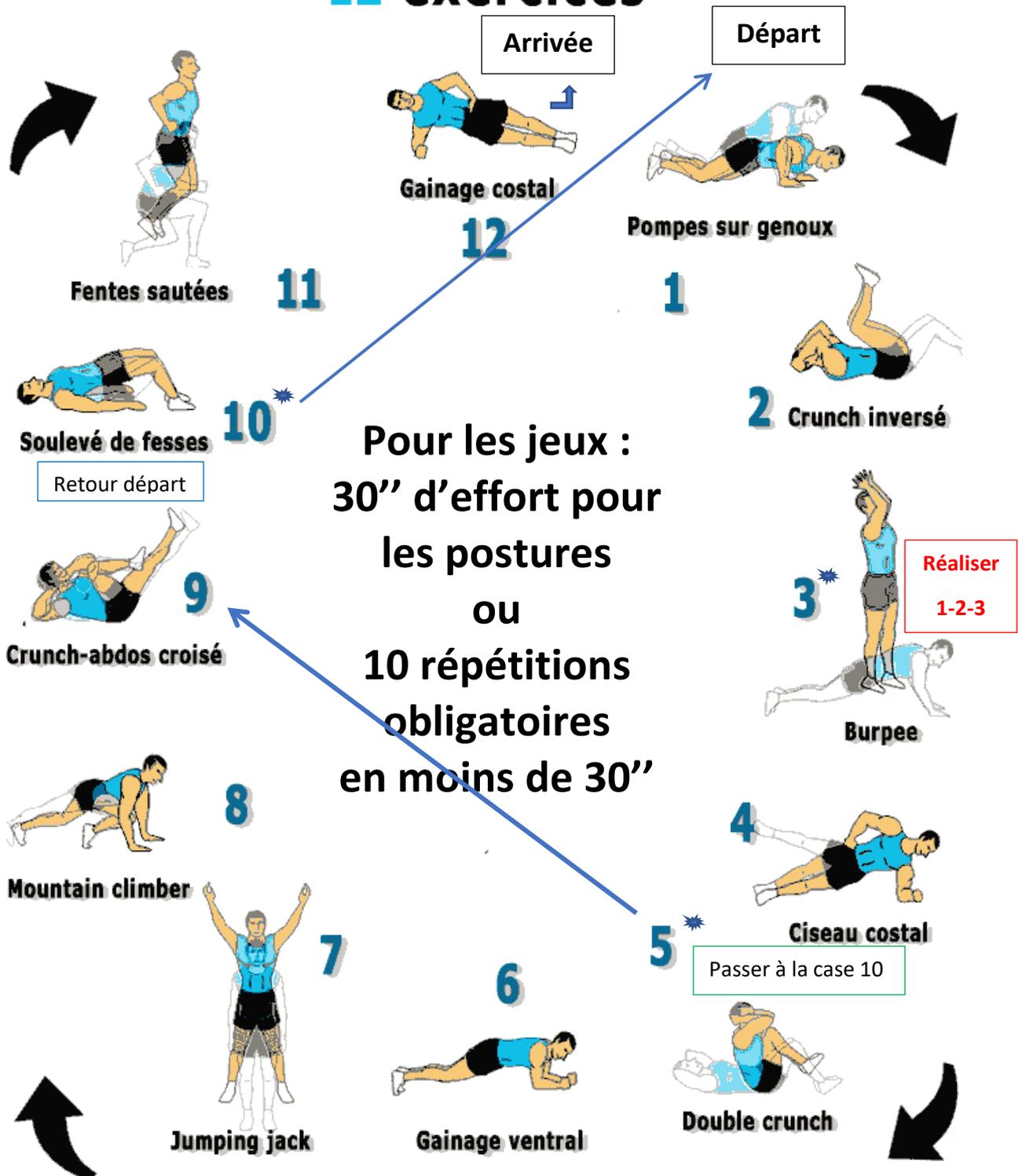
Variante : *Définir 3 tours pour gagner la partie.*

Si vous n'avez pas de dés, les fabriquer en papier :



Tonification complète sans matériel

12 exercices



<https://entrainement-sportif.fr/programme-musculation-complet-sans-materiel.htm>



En cas de difficultés à visualiser l'exercice à réaliser, regarder une vidéo sur internet en tapant le nom de l'exercice sur votre moteur de recherche. Attention : en cas de douleurs ou fatigue... interrompre le jeu.

Collège G. PHILIPPE, Cannes-La-Bocca