

Lancer le Dé - 5P et 6P

Je travaille le cardio et mes muscles !

Jeu à faire seul ou à plusieurs. Je lance le dé et je fais l'exercice correspondant. Je joue pendant 15 minutes. Si je « tombe » une 3^{ème} fois sur un même exercice, je peux choisir un autre exercice. Pour me maintenir en forme, je peux recommencer demain ou dans quelques jours...



1. Je trouve des **ESCALIERS** et je fais 3 fois l'aller-retour (monter et descendre). Je peux le faire en courant, mais en utilisant bien chaque marche.

2. La PINCE.



A préparer avant : 5 objets (par exemple des balles). Mes pieds sont utiles pour faire une grosse pince et attraper les objets.



Je me mets sur les fesses, je soulève mes pieds et prends un objet avec mes pieds (pince), je le déplace de l'autre côté. Je déplace ainsi rapidement tous les objets les uns après les autres.



3. CORDE A SAUTER.

- Je suis très à l'aise : je fais 50 sauts
- Je suis à l'aise : je fais 25 sauts.
- Je suis moins à l'aise : je fais 10 sauts.

4. La course du **CRABE**.

D'un point à un autre, je vais le plus vite possible en position de crabe. Je peux faire la course avec quelqu'un ou utiliser un chronomètre pour calculer mon temps.



Le chapeau



5. Le **CHAPEAU** : Je marche avec un objet (balle de jonglage, gomme, ...) sur la tête, je traverse le couloir ou la pièce et je touche le sol 2x pendant la traversée. Idem en marche arrière. La prochaine fois, j'essaie avec un autre objet.

6. **DRIBBLE** avec un ballon (comme au basket).

- Je suis moins à l'aise : je fais 30 dribbles. Et j'essaie avec « ma mauvaise main ».
- Je suis à l'aise : je fais 25 dribbles de la main gauche et 25 dribbles de la main droite.
- Je suis très à l'aise : je fais 100 dribbles en alternant plusieurs fois main gauche et main droite.

Je termine ma séance d'exercices par de la **RELAXATION**.

Couché par terre sur le dos. Je ferme les yeux, je mets mes mains sur mon ventre et je respire profondément. Lorsque je suis assez détendu, je peux arrêter l'exercice.

Sources des images :

- <http://www.youplabouge.ch>
- mobilesport.ch
- cartes : je bouges, tu bouges sur le site : <http://ressources-eps-vd.ch>
- <https://entrainement-sportif.fr/exercices-sans-charge-exterieur.htm>