

# Lancer le Dé - 7P et 8P

## 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<sup>ème</sup> 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 100 sauts
- Je suis à l'aise : je fais 50 sauts.
- Je suis moins à l'aise : je fais 30 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. Je choisis. **DRIBBLER (basket) ou JONGLER (foot) : à faire si je peux aller dehors.**

**DRIBBLER.** Comme au basket (avec n'importe quel ballon qui rebondit).

- Je suis moins à l'aise : je fais 50 dribbles en alternant main droite, main gauche.
- Je suis à l'aise : je fais 100 dribbles en alternant main droite, main gauche.

**JONGLER.** Foot. Je jongle un maximum de fois. Je peux utiliser différentes parties du corps : pied, genou, tête.

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