

Jeux de l'oie 5P-8P

semaine du 30 mars au 3 avril



- A effectuer : lundi / mercredi / vendredi
- Durée : échauffement 15 min, jeu 20 min, étirements 10 min. **Total 45min.**
- Matériel: un dé, un pion par joueur, une chaussette ; dessine et colorie ou imprime le plateau de jeu
- **Echauffement 15 minutes** : danse avec Vollito : <https://youtu.be/vOISF5URZ-A> !
Essaie ensuite lentement toutes les figures pour bien les réussir.
- **Jeu de l'oie 20 minutes** :
But du jeu : atteindre la case 30 en premier en roulant le dé ; effectuer les exercices correspondant aux couleurs des cases.
- **Etirements / relaxation 10 minutes** : effectue les figures de manière précise et concentre-toi sur la respiration pour te relâcher.
- **Prolongements (facultatif)** :
 - Procure-toi une corde à sauter ou fabrique-la.
 - Imagine 4 exercices différents à la corde à sauter que tu pourras introduire dans ton jeu.
 - Voici un répertoire de 30 idées de sauts pour t'aider : <https://youtu.be/6L627BrNiVQ>

Amuse toi bien !

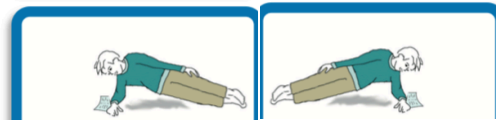
Jeu de l'oie pour se muscler



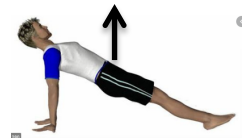
Monte et descends les (la) marche(s) **10 fois**



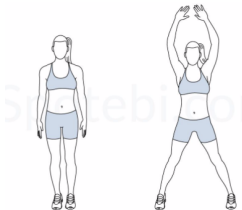
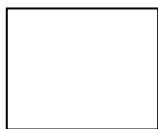
Place la chaussette sur ton dos puis prends-la avec l'autre main. **10 fois**



20 secondes de chaque côté



20 secondes avec le corps bien à plat



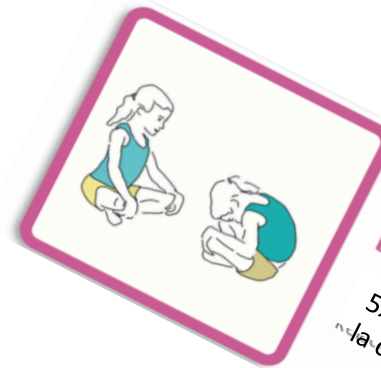
Jumping jack **30 fois** ; saute rapidement

Etirements / relaxation



Sois fort et grand comme un sapin!

Allonge-toi le plus possible en restant bien en équilibre sur tes pieds pendant 30 secondes



Redresse-toi puis mets-toi en boule comme un hérisson!
5x lentement; bien relâcher la colonne vertébrale



30 secondes



30 secondes

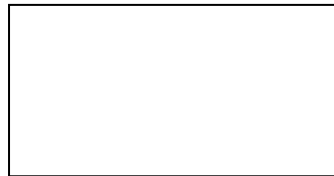
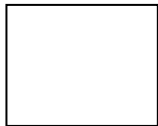


Sur le dos, yeux fermés et mains sur le ventre, respire calmement!

A la fin de la séance 2 minutes environ

Prolongement

Mon jeu de l'oie « cardio » avec la corde à sauter



Saute avec légèreté **20 fois** ; sans faire de bruit

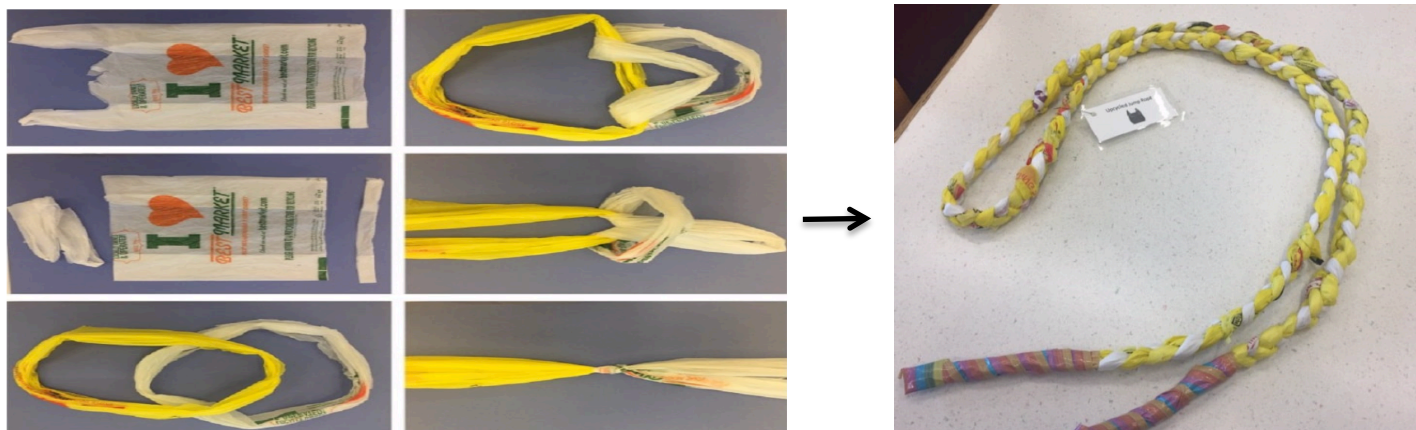


Fabrique ta corde



Voici comment fabriquer une corde à sauter en sac plastique

1. Rassemblez tous les sacs en plastique que vous avez à la maison.
2. Posez le sac en plastique à plat sur une table (vous pouvez en faire plusieurs à la fois).
3. Coupez les poignées du sac et coupez le bas du sac pour enlever le fond.
4. Liez les cercles de sac pour attacher 7-9 sacs ensemble (voir image ci-dessous) :



5. Répétez les étapes jusqu'à obtenir 3 longueurs de « fil ».

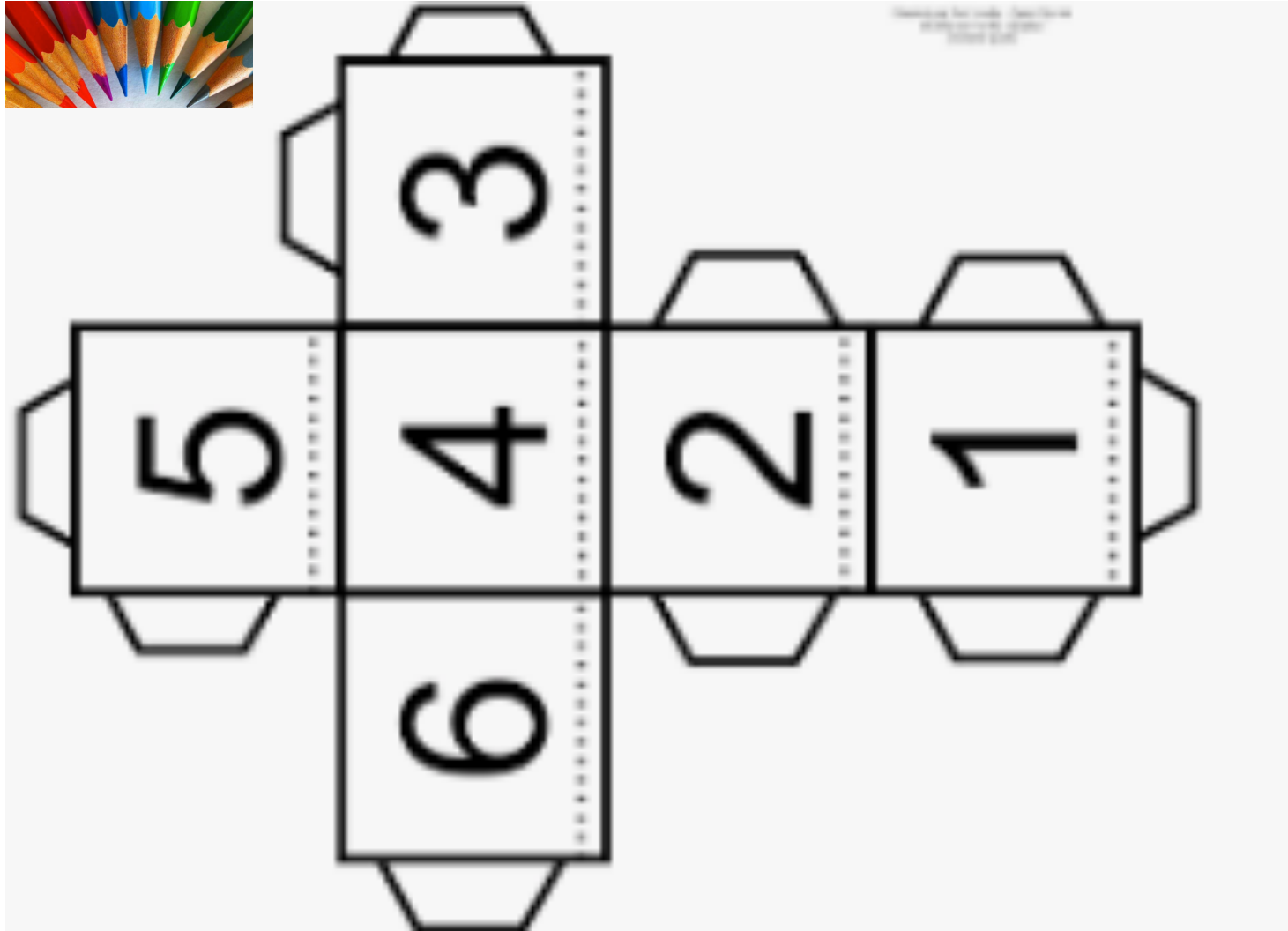
jeuxetcompagnie.fr

6. Maintenant, tresser les 3 brins ensemble.

7. Enroulez les extrémités dans du [ruban adhésif en tissu](#) ou du [ruban adhésif d'électricien](#) pour former les poignées de la corde à sauter.

Prolongement

Fabrique ton dé





STOP Passez un tour.
Rejouez le dé.
Reculé de 10 cases