



FORUM DES CENTRES TEM

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 25.05** au **vendredi 29.05** **2020**

TEM (16 à 18 ans)

PLUS (16 à 18 ans)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Jeu de l'oie renforcement musculaire

Consigne / Descriptif :

JEU DE L'OIE
RÈGLES

MATÉRIEL
1 SEUL DÉ ET DES PIONS

BUT DU JEU
TOUS LES JOUEURS COMMENCENT SUR LA **CASE DÉPART** ET
DOIVENT ATTEINDRE LA **CASE ARRIVÉE** POUR GAGNER.

LORSQU'UN JOUEUR TOMBE SUR UNE CASE IL DOIT RÉALISER L'EXERCICE
EN CAS D'**ÉCHEC** LORS D'UN EXERCICE IL FAUT **RECOMMENCER**
DEPUIS LA **CASE DÉPART**

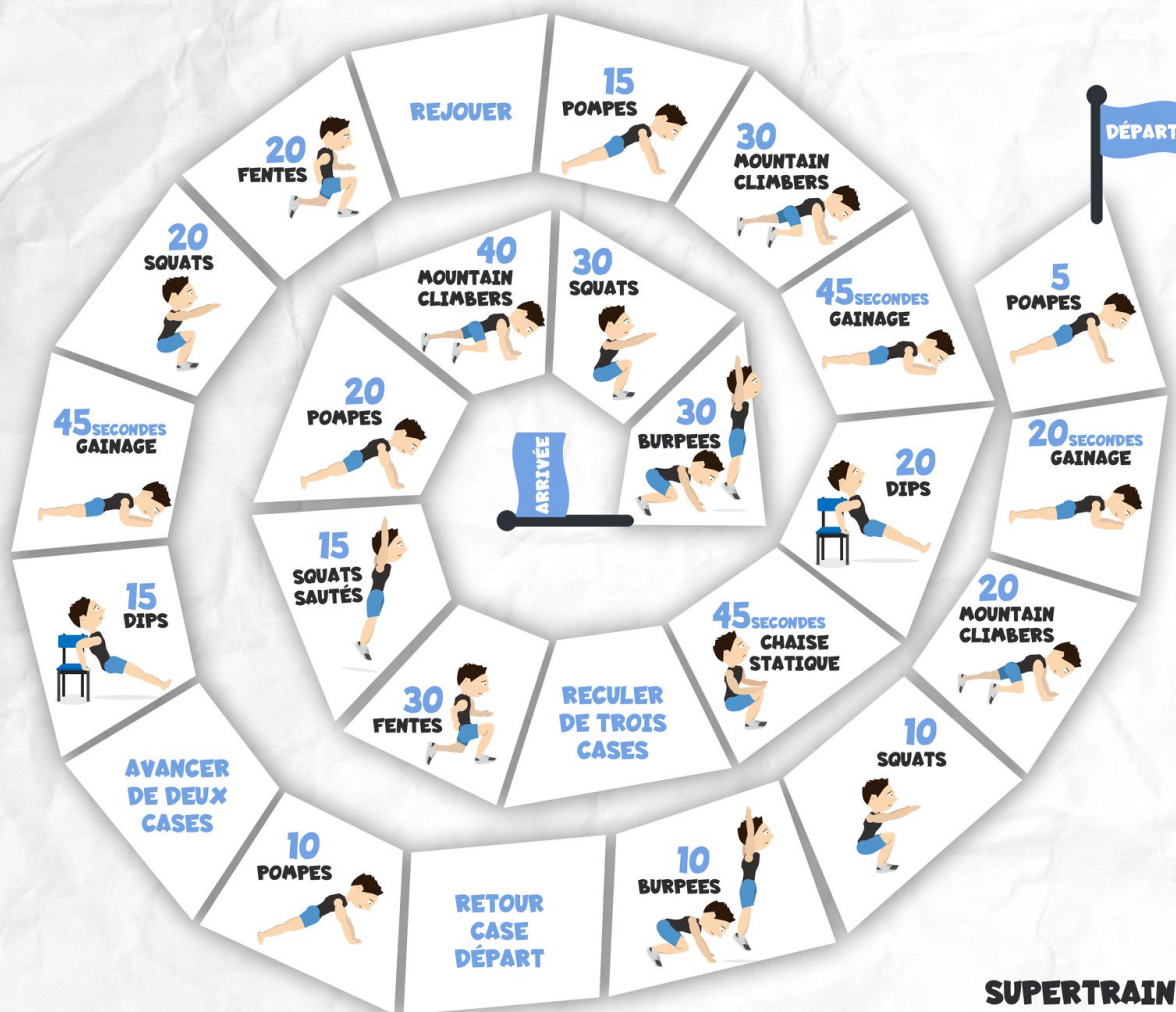
DIFFICULTÉ

FACILE
LE JOUEUR EST DÉSIGNÉ
VAINQUEUR LORSQU'IL
FRANCHIT LA CASE
ARRIVÉE

NORMAL
POUR ÊTRE DÉSIGNÉ VAINQUEUR
LE JOUEUR DOIT TOMBER **PILE**
SUR LA **CASE ARRIVÉE**

SINON IL FAUT **RECULER POUR**
LES CASES EN TROP ET RETENTER
SA CHANCE LE TOUR SUIVANT

JEU DE L'OIE HIIT MAISON



SUPERTRAINERS

Remarques :

N'oublie pas de t'échauffer un petit moment avant de t'attaquer au jeu de l'oie. Si tu as une corde à sauter fais en quelques minutes, sinon tu peux courir sur place également quelques minutes.

Effectue ensuite 10 rotations d'épaule dans un sens puis dans l'autre, 10 rotations de poignets (mains jointes) dans un sens puis dans l'autre.

Tu trouveras en annexe le descriptif des exercices proposés dans le jeu de l'oie. Attention : garde ton dos bien droit, ainsi que l'alignement de tes articulations.

À toi de jouer !!

Pour aller plus loin (références et liens) :