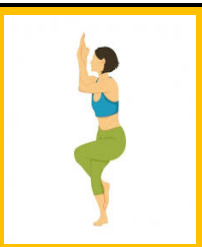
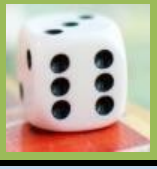
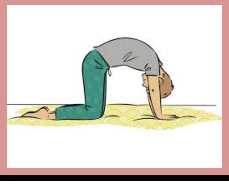
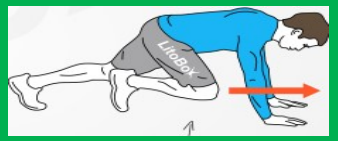
Jeu de L’Oie

- **PAGE 2 :** Plateau du jeu de l’Oie
- **PAGE 3 :** Fiche de score à remplir par chaque joueur
- **PAGE 4 :** Échauffement à réaliser avant chaque début de partie
- **PAGE 5 :** Mode de jeu N° 1
- **PAGE 6 :** Mode de jeu N° 2
- **PAGE 7 à 20 :** Conseils de réalisation de chaque mouvement, simplification, QR Code à flasher expliquant les critères de réussite.

DEPART	**1-** **5 SQUATS** 	**2-** **5 POMPES** 	**3- YOGA** **3 X** **L'AIGLE** 	**4-** **DONNE 20 MOUVEMENTS DE TON CHOIX**
15- **5 FENTES** 	**16-** **5 Jumping Jacks** 	**17-** **20" Chaise** 	**18-** **Relance le Dé** 	**5-** **10" Gainage sur coudes**
14- **20" Gainage sur mains** 	**23- Arrivée retour au Départ** 	**19-** **5 Burpees** **10 Squats** **20 Talons Fesses** **20 Montées de genoux**	**6- YOGA** **5 x 10"** **L'arbre** 	
13- 20'' Gainage Abdos-Fessiers 	**22-** **20 Burpees** 	**21-** **20" CHANTE TA CHANSON PRÉFÉRÉE**	**20-** **20" Gainage Costal** 	**7- 30 TALONS FESSES**
12- YOGA **5 x LE CHAT** 	**11- 5 BURPEES** 	**10-** **5 Squats** **5 Pompes** **10 Talons Fesses** **10 Montées de genoux**	**9- 20 Mountain Climber** 	**8-** **10 SAUTS SUR PLACE**

NOM DU JOUEUR :			
FICHE DE SCORE			
EXERCICES	NOMBRE	Muscles Travaillés	DIFFICULTÉ
Squats			
Pompes			
L’aigle			
Choix mouvements			
Gainage (coudes)			
L’arbre			
Talons fesses			
Sauts sur place			
Mountain climber			
Burpees			
Le chat			
Abdos-fessiers			
Gainage sur mains			
Fentes			
Jumping Jacks			
Chaise			
Gainage Costal			
TOTAL			

NOM DU JOUEUR :			
FICHE DE SCORE			
EXERCICES	NOMBRE	Muscles Travaillés	DIFFICULTÉ
Squats			
Pompes			
L’aigle			
Choix mouvements			
Gainage (coudes)			
L’arbre			
Talons fesses			
Sauts sur place			
Mountain climber			
Burpees			
Le chat			
Abdos-fessiers			
Gainage sur mains			
Fentes			
Jumping Jacks			
Chaise			
Gainage Costal			
TOTAL			

ÉCHAUFFEMENT PRÉCONISÉ

Durée totale de l'échauffement : 6 minutes

Réaliser pendant 2 minutes une mobilisation de toutes les articulations qui vont être utilisées. Partir du haut du corps vers le bas du corps.	**Pendant 4 minutes, réaliser les mouvements demandés. Commencer doucement, en accélérant le rythme d'exécution pendant l'exercice**
Mobilisation Tête / Nuque	10 montées sur demi-pointe de pied
Mobilisation Épaules / Coudes / Poignets	20 talons fesses
Mobilisation Hanches	20 montées de genoux
Mobilisation Genoux	10 rotations des bras vers l'avant, et 10 vers l'arrière
Mobilisation Chevilles	20 sauts sur place

MODE DE JEU N° 1

COMPÉTITION (Chacun pour soi)

BUT DU JEU	Parcourir le plus de cases possibles
ÉCHAUFFEMENT	Avant chaque partie, vous devez absolument réaliser l'échauffement préconisé
RÈGLES DU JEU	1- Chaque joueur joue à son tour en lançant un dé. Si vous n'avez pas de dé à la maison, vous trouverez un simulateur de dé sur internet, ou sur tablette, ou smartphone. 2- Le joueur lance le dé, et avance un pion qu'il aura créé. Une fois tombé sur une case, il doit réaliser les mouvements demandés sur la case. 3- Si vous jouez seul, et que vous tombez sur la case « donne 10 mouvements de ton choix », vous devez réaliser ces mouvements. Si vous jouez à plusieurs joueurs, celui qui tombe sur cette case donne 10 mouvements de son choix à faire à un adversaire. 4- Pour un joueur, le jeu s'arrête lorsqu'il a réalisé 200 mouvements. Si les adversaires ne sont pas arrivés à 200 mouvements, ils doivent continuer la partie jusqu'à ce chiffre. 5- D'un point de vue comptable, si un joueur réalise du temps de gainage ou de chaise, les secondes sont comptabilisées en mouvements : 30'' de maintien sont égales à 15 mouvements (2 secondes sont égales à un mouvement. 6- Dès qu'un joueur arrive à 200 mouvements, il doit noter le nombre de tour qu'il a réussi à faire. Sur sa fiche de score, il devra noter l'ensemble des exercices travaillés, avec le nombre de répétitions, et cibler les muscles sollicités (voir fiche explicative des mouvements)
COMMENT GAGNER	Le joueur qui gagne est celui qui a fait le plus de tours en réalisant au maximum 200 mouvements.
FIN DU JEU	Dès qu'un joueur a réalisé 200 mouvements, la partie s'arrête pour lui.
VARIABLE	➢ Diminuer ou augmenter le nombre de mouvements à réaliser : 150, 250, 300, ……. ➢ Vous devez absolument tomber sur la case ARRIVÉE pour retourner au DÉPART. ➢ Si vous tombez sur la case GAINAGE, vous avez la possibilité de doubler le temps de maintien demandé. Si vous ne tenez pas le temps fixé, vous ne marquez pas de points (mouvements).

MODE DE JEU N° 2

COOPÉRATION (Tous ensemble contre le jeu)

BUT DU JEU	Réaliser le plus de mouvements possibles en 10 minutes
ÉCHAUFFEMENT	Avant chaque partie, vous devez absolument réaliser l'échauffement préconisé
RÈGLES DU JEU	1. Chaque joueur joue à son tour en lançant un dé. Si vous n'avez pas de dé à la maison, vous trouverez un simulateur de dé sur internet, ou sur tablette, ou smartphone. 2. Le joueur lance le dé, et avance un pion qu'il aura créé. Une fois tombé sur une case, il doit réaliser les mouvements demandés sur la case. 3. Chaque joueur rentre en action uniquement lorsque le joueur précédent a fini de réaliser ses mouvements. 4. Si vous jouez seul, et que vous tombez sur la case « donne 10 mouvements de ton choix », vous devez réaliser 10 mouvements de votre choix. Si vous jouez à plusieurs joueurs, vous pouvez vous partager les mouvements à réaliser : exemple à 5 joueurs vous réalisez 2 mouvements chacun. 5. Le jeu s'arrête lorsque le temps est terminé, lorsque les 10 minutes sont écoulées. 6. D'un point de vue comptable, si un joueur réalise du temps de gainage ou de chaise, les secondes sont comptabilisées en mouvements : 30'' de maintien sont égales à 15 mouvements (2 secondes sont égales à un mouvement.
COMMENT GAGNER	• Seul en 10 minutes : mode facile réaliser 100 mouvements, moyen 150 mouvements, difficile 200 mouvements. • À 2 joueurs en 15' : mode facile réaliser 200 mouvements, moyen 250 mouvements, difficile 300 mouvements. • À 3 joueurs en 20' : mode facile réaliser 250 mouvements, moyen 300 mouvements, difficile 350 mouvements. • À 4 joueurs en 25' : mode facile réaliser 300 mouvements, moyen 350 mouvements, difficile 400 mouvements.
FIN DU JEU	Dès qu'un joueur a réalisé 200 mouvements, la partie s'arrête pour lui.
VARIABLE	➢ Diminuer ou augmenter le nombre de mouvements à réaliser en fonction de la première partie. ➢ Augmenter ou diminuer le temps de la partie. ➢ Réaliser un deux contre deux, chaque équipe possédant son plateau de jeu et son dé.

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
1 – 10 - 19 : Squat **<u>QR CODE</u>**	Classiques de la musculation, les squats ciblent tout le bas du corps et plus particulièrement les cuisses et les fessiers. Technique Placez-vous debout, dos droit et jambes tendues, pieds à largeur d'épaules avec les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur; Regardez droit devant vous; Fléchissez vos jambes en « cassant » la ligne verticale de votre corps au niveau de vos genoux et de vos hanches; Accentuez la courbe lombaire en contractant les abdominaux et en mettant les fesses en arrière pour garder le bas de votre dos plat; Pensez « à descendre les fesses » plutôt qu'à « descendre votre torse » tout en contrôlant la descente; Gardez vos genoux légèrement vers l'extérieur dans l'alignement de vos cuisses et de vos pieds (vos genoux doivent être au-dessus et au milieu de vos pieds); Mettez votre poids sur les talons (vous devez pouvoir bouger vos orteils); Levez les bras face à vous en même temps que vous descendez (ça vous aidera pour l'équilibre et la position globale); En position basse, pensez à bomber le torse; Descendez vos hanches sous le niveau de vos genoux (dans la mesure où vous pouvez garder votre dos plat); vos cuisses doivent être au minimum parallèles au sol; Remontez en position initiale en ramenant vos bras le long du corps (votre dos, vos hanches et vos jambes sont alignés et vos jambes sont tendues); Contractez les fesses en position haute pour aligner vos hanches avec votre dos et vos jambes. A ne pas faire Ne pas regarder par terre ; Ne pas lever les épaules ; Ne pas décoller les talons du sol ; Ne pas écarter ou mettre les genoux vers l'intérieur.	Diminuer la descente / Flexion si cela est trop difficile.

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
2 - 10 : Pompes **QR CODE**	Placez les mains au sol de manière à ce qu'elles soient un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras tendus et étendez les jambes derrière vous, pieds joints. Les doigts sont écartés avec les index qui pointent vers l'avant et les pouces vers l'intérieur. Si vous avez mal aux poignets, vous pouvez faire les pompes sur les poings (phalanges), les poignets seront ainsi verrouillés. Les épaules sont au-dessus de vos mains, au niveau des phalanges pour garder vos avant-bras perpendiculaires au sol, aussi bien en position haute qu'en position basse. Tout votre corps est verrouillé et gainé, il forme une seule ligne : tête, coup, dos, fesse, jambes. Vous serrez les abdominaux, les fesses et les jambes. Vous êtes en position de planche sur les mains. Faites pointer vos coudes derrière en faisant pivoter vos bras : sans bouger vos mains du sol, essayez de tourner vos mains vers l'extérieur, comme si vos pouces prenaient la place de vos index. Fléchissez les bras pour amener votre menton, votre poitrine et vos hanches à toucher le sol en même temps. N'écartez pas les coudes, ils doivent être relativement proches du corps dans un angle inférieur à 45° (ne pas faire de « forme en T » avec les bras perpendiculaires au corps) Poussez sur les bras en maintenant tout votre corps verrouillé jusqu'en position haute, bras tendus et verrouillés. Faites attention à ne pas être trop explosif en tendant les bras pour ne pas vous blesser. Maintenez le corps gainé pendant tout le mouvement. Inspirez sur la flexion et expirez sur la répulsion. **6 erreurs fréquentes à éviter** Ne pas baisser la tête comme si vous alliez poser votre front entre vos 2 mains. Regardez au sol à environ 1 mètre devant vous, pour garder la tête dans l'alignement de votre corps. Ne pas arquer le dos : vous ne devez pas commencer à toucher le sol avec vos hanches ou vos genoux. Le corps forme une seule ligne et vous touchez le sol avec le menton, la poitrine et les hanches simultanément. Ne pas écarter les coudes vers l'extérieur ce qui fait remonter les épaules et crée des tensions.	Possibilité d'être sur les genoux au lieu d'être sur les pointes de pieds, attention à garder l'alignement.

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
3 : L'aigle https://youtu.be/xIWrthuDB9w	En appui sur la jambe droite bien « enracinée » dans le sol et à demi-fléchie, enroulez par-devant la jambe gauche autour du genou droit, cuisse gauche sur cuisse droite. Le pied gauche passe derrière le mollet droit et les orteils reviennent vers l'avant, autant que vous pouvez : ne forcez pas, allez au plus loin sans vous faire mal. Gardez la tête droite, comme tenue par un fil venu du plafond, abaissez les ischions (os des fesses) vers le sol et serrez les genoux. La jambe d'appui doit toujours garder le genou en légère flexion. En écartant les orteils du pied de la jambe d'appui, vous assurez une meilleure stabilité. **Gardez le dos bien droit** : **ne vous penchez pas vers l'avant !** Une fois les jambes bien placées, c'est au tour des bras : Passez le bras gauche par-dessus le droit, au niveau de l'intérieur du coude. Enroulez-le bras gauche autour du droit de telle sorte que les paumes des mains viennent s'opposer et s'appuyer l'une contre l'autre (autant que vous le pouvez), pouces vers vous. Les pouces peuvent s'accrocher l'un à l'autre, mais cela reste facultatif. Cherchez à bien plaquer l'intérieur de la main gauche contre l'intérieur de la main droite. Gardez les doigts pointés vers le haut. **Les bouts des doigts dépassent légèrement le sommet de la tête** : pensez à bien relever et à garder **les coudes à hauteur de la poitrine**. Reprenez l'exercice en passant cette fois le bras droit autour du bras gauche.	

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
5 - 20 : Gainage sur coude et gainage costal **<u>QR CODE</u>**	Allongez-vous face au sol, supportez votre poids en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds ; Vous pouvez mettre les mains à plat sur le sol ou les enlacer à votre convenance. Mettez vos coudes sous vos épaules; Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules); Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer (les fesses tombent vers le sol); Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se lever (les fesses en l'air); Regardez le sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder l'alignement avec le dos; Note technique : ne cambrez pas le dos et ne pas baissez pas les fesses vers le sol (ne les montez pas également en « V » inversé) Astuce : respirez normalement sans retenir votre respiration. En position de planche latérale sur un avant-bras, le coude au-dessous de l'épaule, corps aligné et gainé : Tendez le bras du haut vers le plafond dans l'alignement de votre corps (le regard vers votre main). Si rien n'est explicitement précisé : changez de côté au tour suivant. Notes : Suivez votre main du regard ; Ne sortez pas les fesses pendant le mouvement ; Les épaules accompagnent le mouvement et les abdominaux sont toujours contractés.	Possibilité d'être sur les genoux au lieu d'être sur les pointes de pieds, attention à garder l'alignement. Diviser le temps par deux

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
6 : L'arbre	Commencer par se tenir debout, les pieds parallèles, légèrement écartés et le regard bien stabilisé sur un repère au sol devant soi. La concentration du regard est essentielle pour tenir un équilibre. Mettre le poids du corps principalement sur le pied gauche en le repoussant contre le sol, la jambe fermement tendue. – Placer la plante du pied droit contre la malléole interne (située au niveau de la face interne de la cheville) du pied gauche, talon contre la cheville, les orteils restant au sol. – Conserver le bassin de face, dans le plan frontal, en ouvrant du mieux possible le genou droit sur le côté. – Placer les mains jointes en salut devant la poitrine (*Anjali Mudrâ),* doigts serrés, les pouces écartés des autres doigts et en contact léger avec le milieu de la poitrine. – Continuer de repousser le sol avec le pied gauche. – Redresser le sommet du crâne vers le haut et presser légèrement les mains l'une contre l'autre, coudes et épaules vers le bas. – Resserrer l'abdomen et les muscles fessiers pour éviter d'accentuer la lordose lombaire **Prends une photo et envoie-la à tes professeurs d'EPS.**	

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
7 – 10 - 19 : Talons Fesses **<u>QR CODE</u>**	L'exercice des Talons fesses consiste à courir sur place ; c'est un exercice de cardio très efficace qui va faire travailler aussi les jambes et les abdominaux. Si vous n'avez pas de place pour courir ou que le temps ne vous permet pas de vous entraîner à l'extérieur, il peut être une bonne substitution. Technique Commencez à courir sur place en montant haut vos talons ; Courez sur la pointe des pieds ; Balancez le bras opposé au talon levé pour garder l'équilibre ; Regardez devant vous ; Maintenez votre dos droit et contractez les abdominaux ; Montez les talons avec les abdominaux pas en vous penchant en avant. A ne pas faire Ne pas se pencher en avant ou en arrière pas regarder au sol.	Possibilité de faire simplement de la course sur place et donc de ne pas monter les genoux

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
8 : sauts sur place **QR CODE**	Technique Debout, écartements des pieds inférieurs à la largeur des épaules Regardez devant vous et pas au sol. Faites un saut explosif vertical en balançant vos bras vers l'avant. Amortissez le saut en vous réceptionnant sur la pointe des pieds (demi-pointes). Restez droit, sortez la poitrine et n'inclinez pas excessivement le buste vers l'avant. Répétez. Note : les pieds montent et touchent le sol en même temps. Il faudra essayer d'aller le plus haut possible tout en enchaînant les sauts. **A ne pas faire** Ne réceptionnez pas le saut sur toute la plante des pieds (bruit excessif). Si vous ne pouvez pas encore amortir l'atterrissage, vous ne devriez pas faire ce type de saut ; Ne désolidarisez pas les cuisses en position haute, les deux cuisses sont au même niveau (l'une pas plus basse que l'autre). Ne joignez pas les pieds lors du saut ou de la réception. Ne décalez pas les pieds lors du saut ou de la réception : les pieds sont alignés (l'un n'est pas devant l'autre). N'atterrissez pas avec un pied puis l'autre : les 2 pieds touchent le sol en même temps. Ne faites pas de pause (ou limitez les pauses) entre les sauts, profitez du « rebond » pour faire un nouveau saut.	Possibilité de ne pas enchaîner les sauts.

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
9 : Mountain Climber **<u>QR CODE</u>**	On appelle aussi le mountain climber, l'exercice du grimpeur. Il cible Principalement les abdominaux et les triceps. Technique Mettez-vous en position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus ; votre corps doit être droit et gainé (alignement jambes/fesses/dos/tête) ; en pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol ; en un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée). A ne pas faire Ne cassez pas l'alignement du corps et gardez-le bien gainé. Vous pouvez faire le mouvement face à un miroir ou avec un partenaire d'entraînement pour vérifier que vos fesses ne montent pas vers le haut pendant l'exercice ; ne regardez pas le sol mais devant vous (environ 1 mètre devant vous).	Mettre vos mains surélevées ou réaliser des montées de genoux debout.

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
10 - 19 : Montée de genoux **<u>QR CODE</u>**	L'exercice des levés de genoux ou montées de genoux consiste à courir sur place ; c'est un exercice de cardio très efficace qui va faire travailler aussi les jambes et les abdominaux. Si vous n'avez pas de place pour courir ou que le temps ne vous permet pas de vous entraîner à l'extérieur, il peut être une bonne substitution au sprint. Technique Commencez à courir sur place en montant haut les genoux ; Courez sur la pointe des pieds ; Balancez le bras opposé au genou levé pour garder l'équilibre ; Regardez devant vous ; Maintenez votre dos droit et contractez les abdominaux ; Montez les genoux avec les abdominaux pas en vous penchant en arrière. A ne pas faire Ne pas se pencher en avant pour monter les genoux (vous risquez de perdre l'équilibre); Ne pas se pencher en arrière pour monter les genoux (vous risquez de cambrer le dos et de vous blesser); Ne pas regarder au sol.	Possibilité de faire simplement de la course sur place et donc de ne pas monter les genoux

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
11 – 19 - 22 : Burpees **<u>QR CODE</u>**	Placez-vous debout, les pieds à largeur d'épaules. Descendez en position de squats et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules). Faites une pompe en maintenant le corps gainé et en touchant la poitrine au sol. Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position de squats. Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de votre tête. Attention : Ne pas arquer le dos et poser les hanches aux sols en position de planche. Pendant le mouvement de pompe (gardez le corps droit et gainez les abdominaux). Ne pas sauter en extension complète (pensez à mettre vos hanches vers l'avant).	Le faire le plus lentement possible sans à-coup.

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification

12 : Le chat	• De la position de la Table, à quatre pattes, amenez les genoux à la largeur des hanches et les mains sous les épaules.
	• Allongez le dos, comme si votre tête, baissée, essayait de rejoindre le mur devant vous.
	• Vous pratiquerez alternativement le Chien et le Chat en passant de l'un à l'autre.
	  o **Pour aller dans le Chien**, inspirez et laissez le ventre descendre vers le sol en creusant le dos. Ouvrez la poitrine et reculez les épaules vers l'arrière.
	  o **Pour aller dans le Chat**, expirez et arrondissez le dos. Poussez le dos vers le plafond et amenez le nombril en direction de la colonne vertébrale.
	  o Respirez profondément en allant d'une position à l'autre et faites de 5 à 15 répétitions.
	
	Plus vous répéterez ces mouvements, plus le dos et la colonne vertébrale s'échaufferont et se délieront.	

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
13 : Gainage Abdos-Fessiers	Allongé sur le dos avec les bras étendus le long du corps, paumes tournées vers le sol, jambes pliées et pieds à plat au sol de la largeur des épaules : Décollez les hanches du sol (en poussant à travers les talons) jusqu'à aligner les hanches avec vos cuisses et votre dos ; Votre dos est plat ; Tenez la position. Notes : concentrer le travail sur la contraction des fessiers plutôt que l'arrière des cuisses ou le bas du dos, ne cambrer pas excessivement le bas du dos, contrôlez la descente.	Divisé le temps par deux.

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
14 : Gainage sur mains : **<u>QR CODE</u>**	Allongez-vous face au sol, supportez votre poids en appui sur mains et les pointes de pieds ; Vous pouvez mettre les mains à plat sur le sol. Mettez vos coudes sous vos épaules; Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules); Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer (les fesses tombent vers le sol); Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se lever (les fesses en l'air); Regardez le sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder l'alignement avec le dos; Note technique : ne cambrez pas le dos et ne pas baissez pas les fesses vers le sol (ne les montez pas également en « V » inversé) Astuce : respirez normalement sans retenir votre respiration.	Possibilité d'être sur les genoux au lieu d'être sur les pointes de pieds, attention à garder l'alignement.

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
15 : Fente avant **<u>QR CODE</u>**	Debout, les pieds de la largeur des hanches, les mains sur les hanches (vous pouvez mettre vos mains à la taille ou le long du corps). Faites un grand pas devant vous en gardant le dos droit (l'autre pied reste en place derrière vous). Descendez jusqu'à ce que votre genou opposé frôle le sol (contrôlez la descente pour ne pas taper votre genou au sol). Le tibia de la jambe avancée est perpendiculaire au sol, votre genou au-dessus du pied (le genou ne dépasse pas les orteils). Revenez en position initiale et alternez le mouvement avec l'autre jambe. Notes : Gardez le buste droit et contractez les abdominaux, maintenez vos pieds de la largeur des hanches pendant le mouvement pour garder l'équilibre ; regardez devant vous (pas au sol).	Réaliser une plus petite flexion. Diminuer la distance entre vos deux pieds.

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
16 : Jumping Jacks **QR CODE**	Un jumping jack est un saut vertical sur place avec les jambes et les bras écartés. Cet exercice tient son nom du pantin articulé, jouet en bois sur lequel les bras montent et les jambes s'écartent quand on tire la ficelle. Technique : Tenez-vous debout les bras le long du corps, sautez en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au-dessus de votre tête et touchez vos mains, gardez le corps droit. Sautez de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés.	Faire juste l'action des jambes

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
17 : Chaise **QR CODE**	Appuyez votre dos contre le mur, les pieds à plat au sol devant vous ; Descendez votre corps en glissant votre dos contre le mur jusqu'à être en position intermédiaire de squat ; Les cuisses sont parallèles au sol et les tibias perpendiculaires au sol ; Les hanches sont alignées avec les cuisses et les genoux avec les chevilles ; Tenez la position pendant la période de travail. Si vos tibias ne sont pas perpendiculaires au sol, vos pieds sont trop près ou trop loin du mur ; ne creusez pas le bas du dos ; maintenez le bas du dos bien à plat contre le mur.	Possibilité de relever les fesses ou de mettre les mains sur les cuisses.

N° de case et exercice	Conseils de réalisation	Simplification
21 : Chanson préférée	Chante un extrait de ta chanson préférée. Fais-toi filmer puis envoie ta vidéo à tes professeurs d'EPS.	