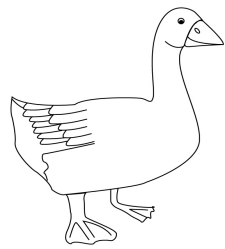


Jeu de l'oie

6ème B

Avant de commencer n'oublie pas de faire ton échauffement cardio vasculaire et articulaire !!!



Que veut dire VMA ?
Si tu as juste rejoue !



DÉPART Prend et note ta fréquence cardiaque de repos	1 30 montées de genoux	2 Avance de 2 cases	3 40 talons aux fesses	4 10 pas chassés à droite puis à gauche	5 10 cloches pieds droit 10 cloches pieds gauche	20 sauts de grenouilles 6
Courir pendant 1 minute 13	12 Invente ou modifie ta danse en utilisant le verbe TOMBER	11 Invente une chorégraphie en utilisant le procédé de répétition	10 Rejoue	9 Invente une chorégraphie sur 1 fois 8 temps	8 Reculé de 2 cases	20 montée s de genoux 7
	14 Que veut dire VMA ? Si tu as juste rejoue !	15 Passe ton tour	16 Invente une chorégraphie sur 2 X 8 temps	17 Sur 20m, pendant 5 minutes faire le + d'aller retour puis FC à noter	18 Invente ou modifie ta danse en utilisant les verbes Voler et Degoutiner	19 Passe ton tour
Etirer les ischio jambiers 27	26 Reculé de 3 cases	25 Sur 20m, pendant 2 minutes faire le + d'aller retour puis FC à noter	24 Courir le + vite possible sur 20m	23 En athlétisme, comment s'appelle l'espace entre deux haies ? → Si tu as juste rejoue !	22 Rejoue	Sur 20m, pendant 2 minutes faire le + d'aller retour puis FC à noter 21
	28 Etirer les triceps	29 Avance de 2 cases	30 Etirer les fessiers pendant	31 Etirer les adducteurs	32 Etirer les mollets	33 Reculé de 2 cases