

Jeu de l'oie

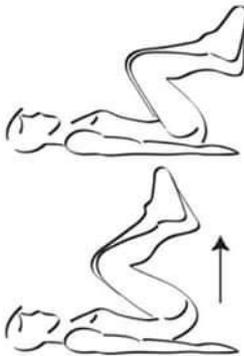
• REGLEMENT

1. Pour délimiter l'espace pour l'atelier « endurance » il te faut deux marques. Pour cela prend deux objets (gros cailloux , chaussures , noix de coco :) ou autres), dispose les à 20 mètres d'écart l'un de l'autre : pour cela , pose ta première marque devant toi puis fais 20 grands pas et pose ta deuxième marque .
2. Pour la Fréquence Cardiaque (FC) : Compter les battements pendant 30 secondes. Puis multiplier le nombre de battements par deux car la fréquence cardiaque se prend sur une minute.

• LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

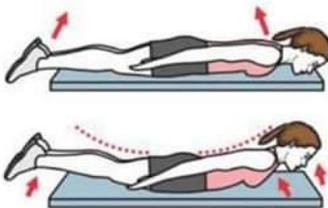
La respiration : sur chaque exercice, l'expiration se fait durant l'effort (je souffle)

• Abdominaux :



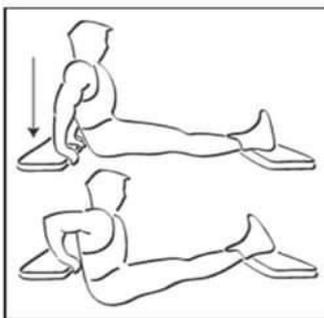
Le « relevé de bassin » : je lève le bassin vers le haut (je souffle) et je redescends le bassin au sol (j'inspire)
ATTENTION : la tête et le haut du dos doivent bien être à plat au sol. L'exercice consiste à monter le bassin et non à jeter les pieds ou à se balancer en arrière !!!!

• Lombaires :



L'exercice consiste à soulever les pieds et le haut de la poitrine. Attention à ne pas rester en apnée. Je RESPIRE !!!!

• Triceps :



L'exercice consiste à plier les coudes tout en maintenant le dos bien droit. Il est possible de le faire assis les mains en arrière comme en EPS.

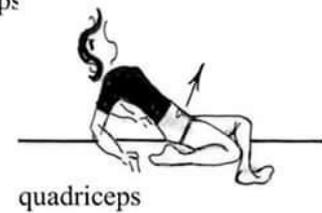
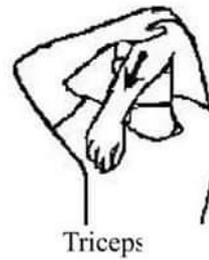
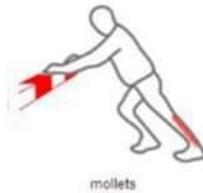
- **Les fentes :**



L'exercice consiste à abaisser le bassin le dos bien droit et de remonter. Le genou de la jambe avant à 90 °C. Je souffle en remontant. J'inspire en descendant.

LES ETIREMENTS :

- Les étirements en fin de séance doivent être des étirements passifs ; ils doivent être effectués durant 15 secondes de chaque côté (selon les exercices) et répétés au moins 3 fois.
- A quoi sert les étirements ? Les étirements ne protègent pas des courbatures, qu'ils soient effectués avant ou après l'activité physique. Ils réduisent les risques de blessures et augmentent la performance sportive.



REPONSES aux questions du jeu :

- **Case 12 :** Gainage : est un exercice en musculation réalisé en isométrie qui cible le renforcement musculaire des ceintures abdominales et dorsales.
- **Case 14 :** la VMA = vitesse maximale aérobie. La vitesse maximale aérobie, en abrégé VMA, est la plus petite vitesse de course à pied à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène. La VMA s'exprime en KM/H puisqu'il s'agit d'une vitesse. Elle représente une aide pour élaborer des allures de courses. Exemple : je cours à 50 % de ma VMA.
- **Case 23 :** l'espace entre les haies se nomme « un intervalle ». Dans un intervalle je dois poser mes appuis le plus vite possible pour créer de la vitesse et améliorer mon temps.
- **Case 32 :** les quatre régimes de contractions sont : isométrie, excentrique, concentrique et pliométrie