Jeu de l'oie

- **REGLEMENT**

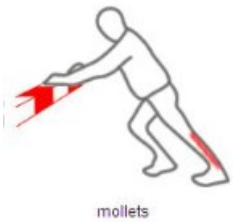
1. Pour délimiter l'espace pour l'atelier « endurance » il te faut deux marques. Pour cela prend deux objets (gros cailloux , chaussures , noix de coco ou autres), dispose les à 20 mètres d'écart l'un de l'autre : pour cela , pose ta première marque devant toi puis fais 20 grands pas et pose ta deuxième marque .

2. Pour la danse tu dois délimiter un carré de 3 mètres de côté. N'oublie pas d'utiliser les parmètres suivants :
    - l'espace scénique (avant-scène, milieur de scène, fond de scène)
    - le regard au public
    - pas de gestes parasites !!!!!
    - émotions : maîtriser ses émotions = sourire !!!!

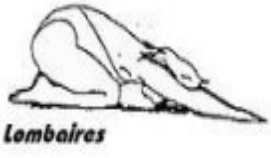
3. Pour la Fréquence Cardiaque (FC) : poser deux doigts au niveau de la gorge pour sentir le pouls (les battements du cœur). Compter les battements pendant 30 secondes. Puis multiplier le nombre de battements par deux car la fréquence cardiaque se prend sur une minute.
Exemple : Je prends ma montre ou une horloge, je compte mes battements du cœur durant 30 secondes. J'obtiens 40 . Je multiplie ce nombre par 2.
Ma fréquence cardiaque est donc de 80 (40 X 2).

LES ETIREMENTS :

- Les étirements en fin de séance doivent être des étirements passifs ; ils doivent être effectués durant 30 secondes chaque côté selon les exercices et répétés 2 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.



Triceps



quadriceps

REPONSE aux questions du jeu :

- **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

- **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.