

JEU DE L'OIE FFRS

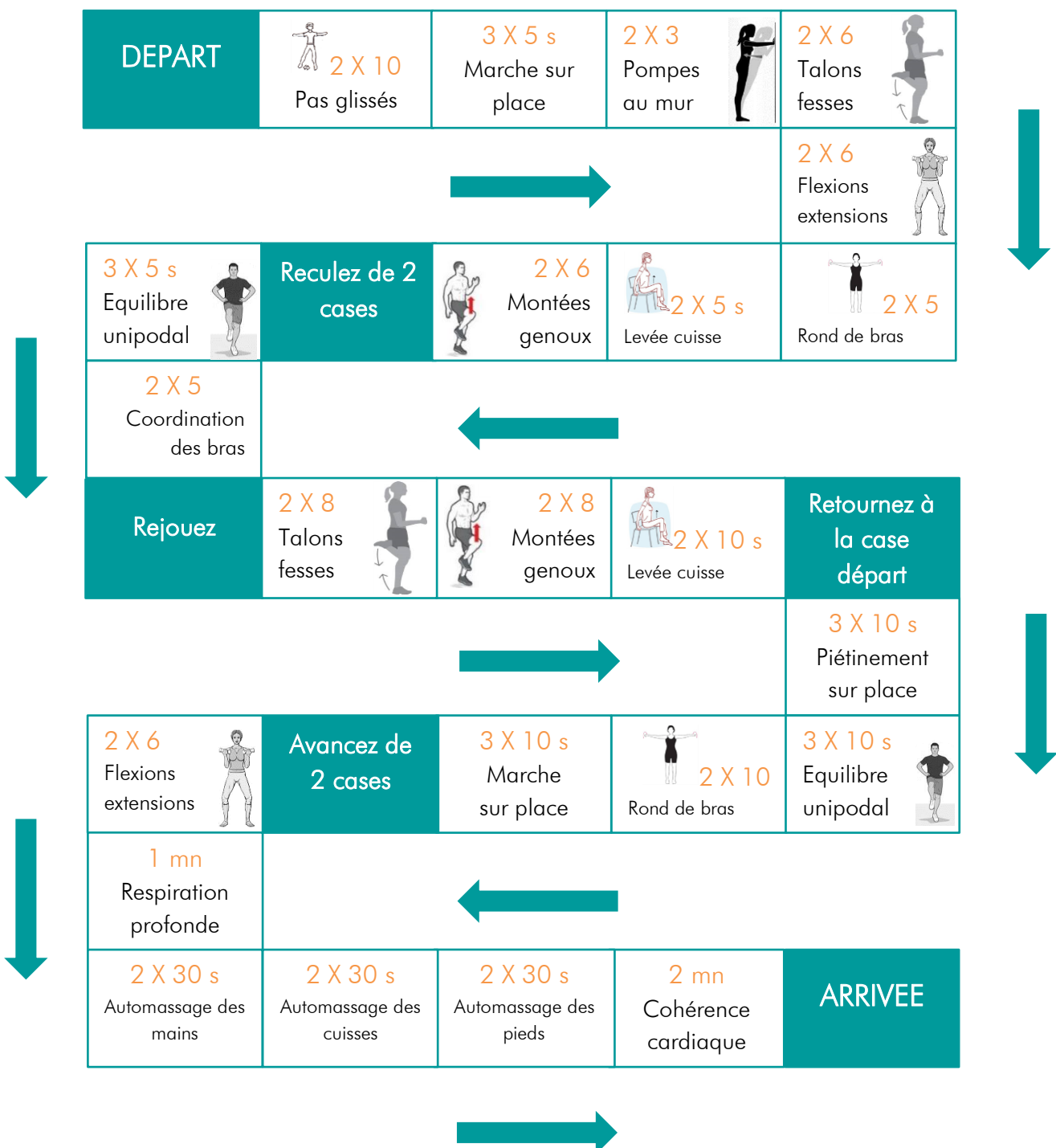
Niveau I

Le but du jeu : arriver à la dernière case.

Matériel : un dé et un pion par joueur.

Règles : le joueur lance le dé et avance son pion case par case en suivant le nombre obtenu. Une fois arrivé sur la case, le joueur réalise l'action décrite.

Nombre de joueurs : autant que vous le souhaitez.



Les exercices détaillés

Pas glissés :

Capacité sollicitée : cardio-respiratoire

Debout, gardez le dos bien droit et écartez vos pieds à la largeur de votre bassin. Fléchissez légèrement les genoux. Faites un pas latéral vers la gauche avec le pied gauche puis placez le pied droit à l'endroit où le pied gauche se trouvait. Inversement pour le déplacement vers la droite.



Marche sur place :

Capacité sollicitée : cardio-respiratoire

Debout, gardez le dos bien droit et marchez sur place avec un rythme dynamique.

Pompes au mur :

Capacité sollicitée : force musculaire haut du corps (pectoraux)

Debout, face au mur, écartez vos pieds à la largeur de votre bassin. Posez vos paumes de main à plat contre le mur de manière à ce qu'elles soient un peu plus écartées que vos épaules (à hauteur des épaules), bras tendus. Fléchissez les coudes et remontez.



Talons-fesses :

Capacités sollicitées : cardio-respiratoire, souplesse et force musculaire bas du corps

Debout, sur place, le dos droit et le regard porté vers l'avant, pliez vos genoux vers l'arrière en essayant d'amener vos talons vers vos fesses.



Flexions-extensions :

Capacité sollicitée : force musculaire haut du corps (biceps)

Debout, écartez vos pieds à la largeur de votre bassin, vos pieds sont parallèles et vos genoux déverrouillés.

Partez les bras le long du corps, coudes collés au corps et fléchissez vos avant-bras vers vos épaules.



Rond de bras :

Capacité sollicitée : force musculaire haut du corps

Debout, écartez vos pieds à la largeur de votre bassin, vos pieds sont parallèles et vos genoux sont fléchis.

Tendez les bras sur le côté. Réalisez des cercles avec les mains dans le sens horaires ou anti-horaires. Contractez bien vos abdominaux et serrez vos fessiers.



Levée de cuisse :

Capacité sollicitée : force musculaire bas du corps et abdominaux

Assis sur une chaise, le dos bien droit (non appuyé contre le dossier) et les pieds posés à plat au sol, levez une cuisse vers le haut pour décoller le pied d'environ 20cm du sol.

Contractez bien vos abdominaux.



Equilibre unipodal :

Capacité sollicitée : équilibre

Debout, levez une jambe devant vous et gardez l'autre au sol en équilibre.

Vous pouvez mettre vos mains sur vos hanches ou les écarter pour vous équilibrer. Fixez un point devant vous.

N'hésitez pas à garder une main d'appui contre un mur ou ne levez que le talon en gardant la pointe du pied au sol.

Pensez à changer de jambe.



Montées de genoux :

Capacités sollicitées : cardio-respiratoire, souplesse et force musculaire bas du corps

Debout, sur place, gardez le dos droit et le regard porté vers l'avant, montez vos genoux vers votre poitrine.



*Pour l'ensemble des exercices, vous pouvez vous appuyer contre un mur si nécessaire. N'oubliez pas de bien respirer pendant l'effort. Pensez à vous hydrater.

Automassage de mains :

Capacité sollicitée : proprioception

Ouvrez votre main et massez la paume avec votre pouce en effectuant des mouvements circulaires. Débutez le massage dans le creux de la main et allez petit à petit vers l'extérieur. Lissez ensuite chaque doigt en appuyant doucement sans les faire craquer. N'oubliez pas l'autre main.

Automassage des cuisses :

Capacité sollicitée : proprioception

Le poing fermé, frottez vigoureusement la partie latérale et supérieure de la cuisse. Vous pouvez également le réaliser avec une balle de tennis ou un jalon.

Automassage des pieds :

Capacité sollicitée : proprioception

Massez la voûte plantaire et la base des orteils avec vos deux pouces à plat ; puis malaxez votre peau comme si vous vouliez séparer les orteils. Enfin, placez vos mains de chaque côté du pied et frictionnez-le vigoureusement en faisant des mouvements de va-et-vient et de haut en bas.

Cohérence cardiaque :

Capacité sollicitée : respiration

Alternez inspirations et expirations toutes les 5s. Veillez à ne pas bloquer votre respiration. Pensez à utiliser une inspiration ventrale plutôt que thoracique.

*Pour l'ensemble des exercices, vous pouvez vous appuyer contre un mur si nécessaire. N'oubliez pas de bien respirer pendant l'effort. Pensez à vous hydrater.