

JEU DE L'OIE FFRS

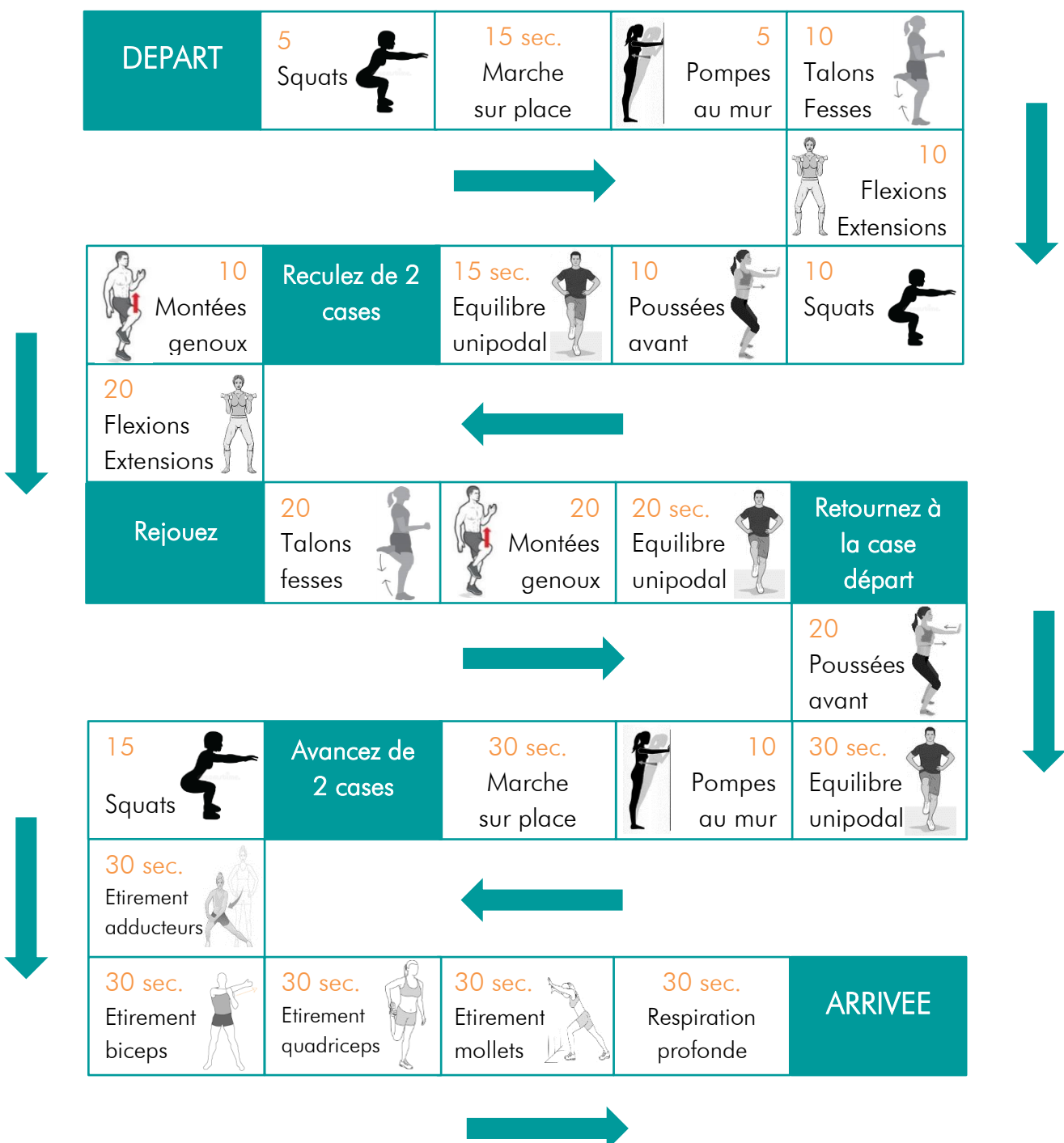
Niveau 2

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

Squat :

Capacité sollicitée : Force musculaire bas du corps (quadriceps et ischios-jambiers)

Debout, écartez vos jambes largeur de vos hanches, vos pieds sont parallèles.

« Asseyez-vous » tout en poussant votre fessier vers l'arrière. Ne vous contentez pas seulement de plier les genoux. Veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas vos orteils. Regardez droit devant vous et ne voûtez pas votre dos.



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 jambes largeur de vos hanches. Posez vos paumes de main à plat contre le mur de manière à ce qu'elles soient un peu plus écartées que vos 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 jambes largeur de vos hanches, 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.



Poussées avant :

Capacité sollicitée : force musculaire haut du corps et abdominaux

Debout, écartez vos jambes largeur de vos hanches, vos pieds sont parallèles et vos genoux sont fléchis.

Pliez les coudes sous les côtes et serrez les poings. Poussez un bras vers l'avant en ouvrant la main puis ramenez poing fermé aux côtes. Contractez bien vos abdominaux et serrez vos fessiers.



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.



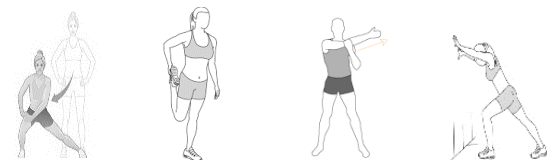
Les étirements :

Capacité sollicitée : souplesse

Pour tous les étirements maintenez la position durant 30 secondes sans faire d'à-coup.

Inspirez et soufflez bien durant la totalité des étirements.

Pensez à faire les deux côtés.



*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.