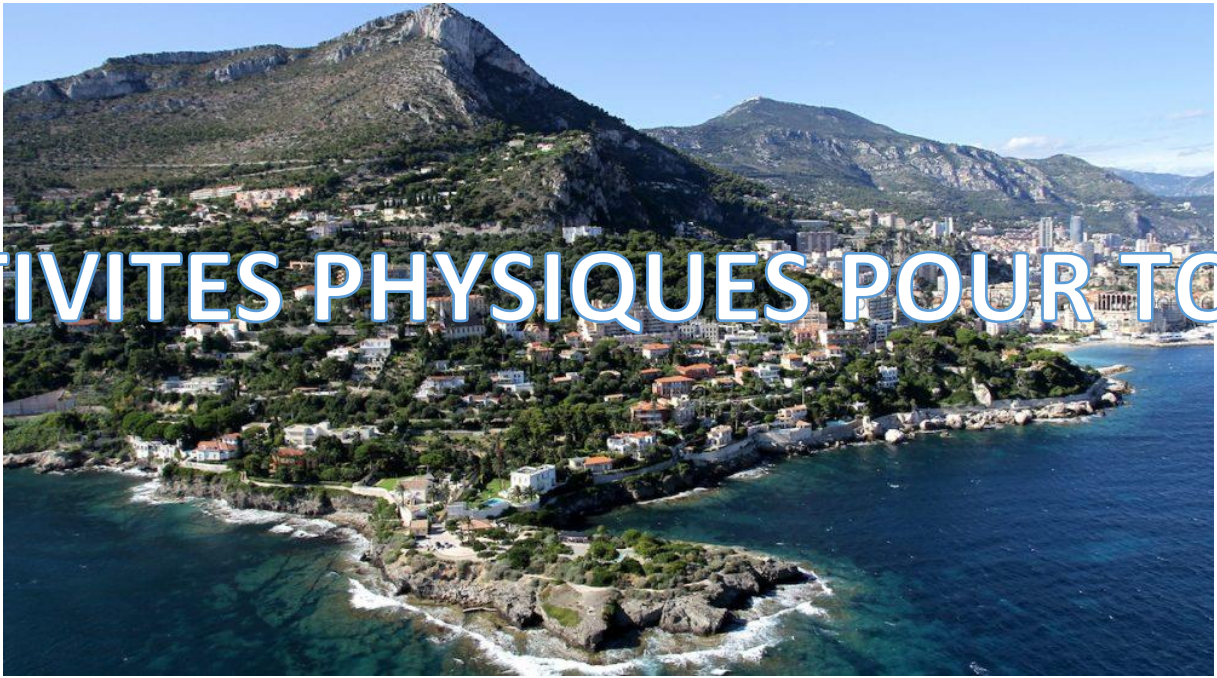


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



JEU DE L'OIE POUR TOUTE LA FAMILLE

Règles du jeu classique au jeu traditionnel (si vous n'avez pas de dé, des bouts de papiers de 1 à 6 dans un bol à mélanger et tirer)

Voici quelques précisions sur les mouvements non expliqués sur les différentes fiches déjà proposées.

- **Relevés de bassin** : cf fiche A4 FESSIERS
- **Squats** : pieds écartés à la largeur des épaules, orteils légèrement sur l'extérieur, regardez bien devant vous, dos bien droit. « Asseyez-vous » en poussant les fesses vers l'arrière tout en gardant le dos et le regard droit. Remontez à la position initiale et recommencez.
- **Squats jump** : réalisez une descente de squat, lors de la remontée poussez sur les pieds pour réaliser un saut.
- **Dips** : en appui avec les mains sur une chaise, descendre les fesses sous le dossier et remonter
- **Crunches inversés** : allongez sur le dos, jambes relevés à l'équerre. Vous devez ramener les genoux à votre poitrine, puis revenir à la position initiale.
- **Crunches obliques** : en position abdominaux « classiques », lors de la remontée venir toucher avec coude le genou opposé.
- **Jumping jacks** : pieds joints, bras le long du corps, effectuez un saut en écartant les jambes et les bras simultanément et enchaînez joints-écartés-joints-écartés...

BON JEU ET BON COURAGE !!!!!

