

Spécial jeux : SPORTI-JEUX A LA MAISON



JEU Le PSL'Oie

LE JEU DE L'OIE PSL 45

POUR VOUS MOTIVER ET JOUER EN FAMILLE

Comment ça va se passer ?

Je peux faire ce jeu si je suis :	Pour faire ce jeu, j'ai besoin de :	Ce que tu vas devoir faire pendant ce jeu :	L'éducateur qui a préparé ce jeu et qui va t'accompagner aujourd'hui est :
<p>Un enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En maternelle • Ou en primaire <p>Un adulte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Une petite bouteille d'eau.  - Une tenue décontractée.  - Du matériel pour ce jeu décrit après.  	<p>Ce jeu va durer :</p> <p>- > 20/30 minutes </p> <p>Avant de démarrer, regarde les règles du jeu et prépare ce que tu as besoin .</p> <p>On va s'échauffer avant de commencer pour ne pas se blesser. Puis on va jouer tout en faisant du sport...c'est cool.</p>	 <p>Jimmy</p>

Tu es prêt ou prête ?
On y va ?

On y va, c'est parti !

Confé
PS145
Enfants

Avant de jouer ...regardons les règles du jeu

But du jeu

Le 1^{er} joueur qui arrive sur la **case « arrivée »** gagne.

Attention : il faut **tomber pile** sur la case « arrivée » pour gagner. Sinon il faut **retourner en arrière** et retenter sa chance le tour suivant.

Nombre de joueurs:

Le jeu se joue de **1 à 6 joueurs**.

Le jeu se joue en famille : **enfants et adultes**.

Matériel pour jouer :

Décrit dans les pages suivantes.

Le jeu

Le joueur **le plus jeune** commence et lance le dé.

Il avance du **nombre de cases égal** au **chiffre** indiqué sur le dé et exécute ce qui est indiqué sur la case.

Si le dé tombe sur le sigle  , il **avance de 3 cases**.



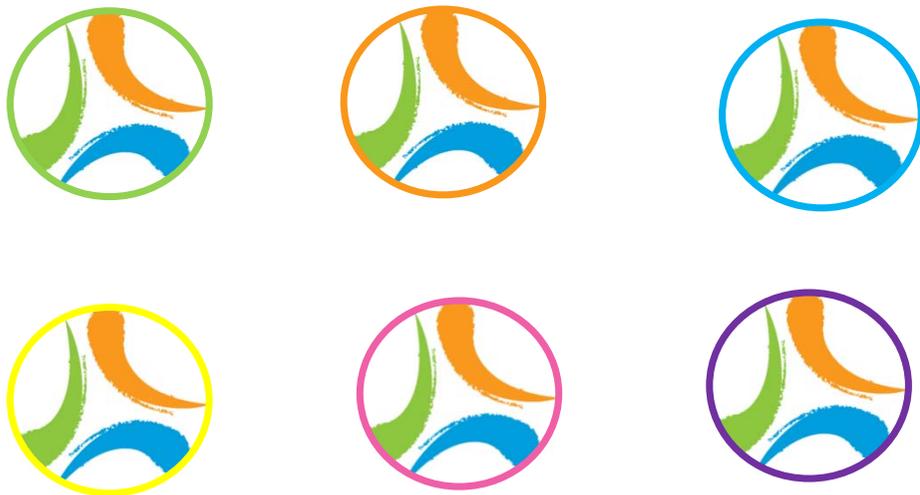
Avant de jouer ...regardons les règles du jeu

Les différentes cases :

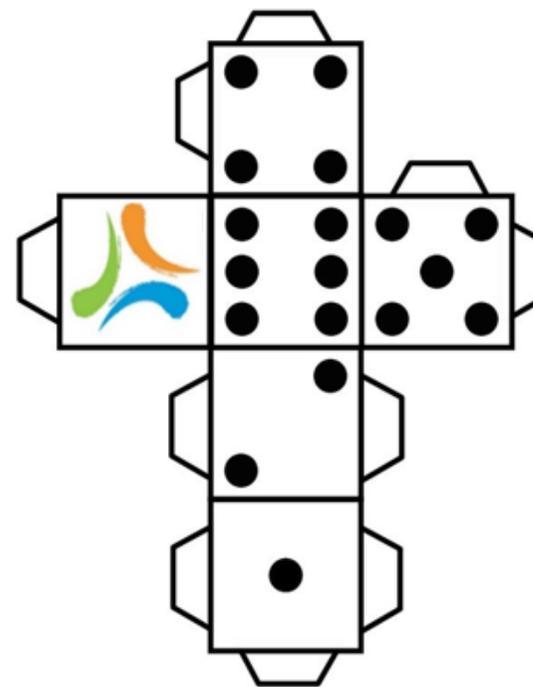
- > Lorsqu'un joueur tombe sur une case « **activité** », il doit **réaliser l'exercice** avec un autre joueur de son choix : soit un adulte si le joueur est un enfant ou avec un enfant si le joueur est un adulte. **Certaines activités** se réalisent **seul**.
- > lorsqu'un joueur tombe sur la case « **défi** », il fait l'activité avec un autre joueur de son choix . Le gagnant du défi avance d'une case.
- > Lorsqu'un joueur tombe sur la case « **rejouer** », il rejoue immédiatement.
- > Lorsqu'un joueur tombe sur la case « **reculer de 2 ou 3 cases** », il **recule** du nombre de cases indiquées et réalise l'activité.
- > Lorsqu'un joueur tombe sur la case « **retour** », il repart à la cas **départ** et recommence **le jeu**.



Avant de jouer ...préparons le matériel



Tes pions



Ton dé

Imprime et découpe :

-> les pions

-> le dé

Parfait ...on peut passer à la suite.



Avant de jouer ...préparons le matériel



Ton plateau de jeu

- 4 objets de couleurs différentes,
- 1 boîte avec un ensemble de peluches ou de coussins,
- De 2 à 12 pinces à linge,
- 1 à 2 ballons,
- 1 balai.

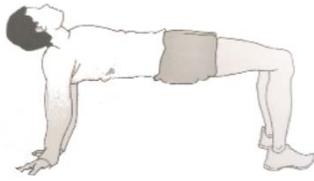
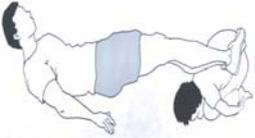
Ton matériel spécifique

Imprime ton plateau de jeu (en format A4 un plus loin) .
Et prépare le matériel spécifique qu'il te faudra pour jouer.
Parfait ...on peut passer à la suite.



Avant de jouer ...Regardons de plus près les consignes

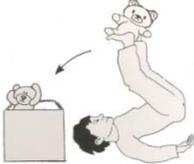
Les exercices de chaque case de la lettre P en quelques mots...

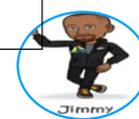
# Pompes en duo	# L'araignée	# Jumping Claps	# Défi #1# : le jeu des couleurs	# Essuie glace	# Planche serpent
Un adulte est en position pompe, l'enfant devra sauter par-dessus le dos de l'adulte en position flexion puis ramper en dessous du ventre de l'adulte en position extension.	Les 2 joueurs se tiennent en appui sur les mains et les pieds pendant le temps indiqué, leur bassin est bien gainé.	Les 2 joueurs reprennent le même concept que le jumping jack mais à la différence ils clapent sur leurs mains.	Les 2 joueurs se tiennent face à face et des objets de couleurs sont placés au sol entre eux . Ils se déplacent en sautillant sur place de gauche à droite et écoutent la couleur annoncée. Le 1 ^{er} qui touche la couleur le plus rapidement marque un point. La partie se fait en 2 manches et en cas d'égalité, une 3 ^{ème} manche aura lieu . Le joueur qui gagne le défie rejoue immédiatement	L'enfant prend la position de la tortue, l'adulte est allongé sur le dos en appui sur les coudes et ses jambes biens tendues enjambent de chaque côté l'enfant.	L'adulte est en position planche ventrale en appui sur les mains et l'enfant rampe comme un serpent plusieurs fois au temps défini en passant sous l'adulte.
					



Avant de jouer ...Regardons de plus près les consignes

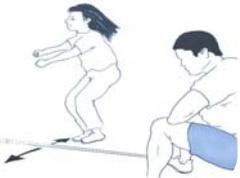
Les exercices de chaque case de la lettre S en quelques mots...

# Foot shake	# La chaise	# La caisse à peluches	# Sauter sur place :	# Défi #2# : Attrape pinces à linge	# Lancer de ballon
Les 2 joueurs se saluent grâce à leurs pieds et en rythme.	Les 2 joueurs sont tous les deux en appui sur un mur dans une position assise.	Le joueur est allongé sur le dos avec à ses pieds un ensemble de peluches (ou coussins si pas de peluches), une caisse vide est posée au niveau de sa tête. Il devra faire passer chaque peluche (ou coussins) tenue par les pieds au-dessus de sa tête afin de la mettre dans la caisse.	Les 2 joueurs font des petits sauts dans le temps défini.	Chaque joueur attache 2 pinces à linge sur ces vêtements puis se déplace en sautillant et en pas chassés . L'objectif est d'attraper le plus vite les deux pinces à linge de son adversaire et d'éviter que son adversaire attrape ces propres pinces – La partie se joue en 2 manches, en cas d'égalité : faire une 3ème manche Le joueur qui gagne le défi rejoue immédiatement	Un joueur est allongé sur le dos, les genoux et les hanches sont fléchis à 90°, l'autre joueur fait rouler le ballon sur le tibias du joueur allongé qu'il devra rattraper pour lui faire une passe.
					



Avant de jouer ...Regardons de plus près les consignes

Les exercices de chaque case de la lettre L en quelques mots...

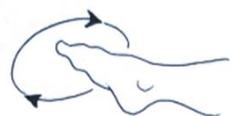
# Défi #3# : Jeux de vitesse avec peluche	# Tic tac jump	# La chaise	# Course sur place
<p>Les 2 joueurs se tiennent sur la même ligne de départ. En face d'eux, un ensemble de peluches ou coussins a été déposé dans une boîte posée au sol. Le défi va consister à ramener peluche par peluche jusqu'à son point de départ en faisant ainsi des allers-retours.</p> <p>Celui qui ramène le plus grand nombre de peluches ou coussins gagne le défi.</p> <p>Le joueur qui gagne le défi rejoue immédiatement.</p>	<p>Le joueur fait glisser au sol un manche à balai de gauche à droite que l'autre joueur devra éviter en sautant par-dessus.</p>	<p>Les joueurs se tiennent en appui sur un mur dans une position assise pendant le temps indiqué.</p>	<p>Le joueur devra courir sur place avec des montées de genoux dynamiques.</p>
			



Tu as tout compris ?
Tu as tout bien préparé ?
Tu es prêt ou prête ?
Commençons par un petit échauffement
avant de jouer.



Commençons par nous échauffer...

1	2	3
Tes chevilles	Tes genoux	Ton bassin
<p>Tourne tes chevilles :</p> <ul style="list-style-type: none">- 5 fois dans un sens- 5 fois dans l'autre <p>Tu as 2 chevilles -> donc tu fais cet exercice pour les 2 chevilles</p>	<p>Tourne tes genoux :</p> <ul style="list-style-type: none">- 5 fois dans un sens- 5 fois dans l'autre <p>Tu as 2 genoux -> donc tu fais cet exercice pour les 2 genoux</p>	<p>Tourne ton bassin :</p> <ul style="list-style-type: none">- 5 fois dans un sens- 5 fois dans l'autre
		

Tes chevilles, tes genoux et ton bassin sont bien échauffés ?
Si non, recommence une nouvelle fois.
Si oui, on passe au haut de ton corps ?



Commençons par nous échauffer...

4	5	6
Tes bras	Tes poignets	Ta tête
<p>Tourne tes bras :</p> <ul style="list-style-type: none">- 5 fois dans un sens- 5 fois dans l'autre <p>Tu as 2 bras -> donc tu fais cet exercice pour les 2 bras</p>	<p>Positionne tes poignets comme sur la photo et tourne les :</p> <ul style="list-style-type: none">- 5 fois dans un sens- 5 fois dans l'autre	<p>Tourne délicatement ta tête :</p> <ul style="list-style-type: none">- 10 fois du haut vers le bas- 10 fois de droite à gauche- 5 fois un tour complet dans un sens- 5 fois un tour complet dans l'autre sens
		

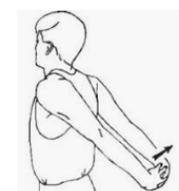
Tes bras, tes poignets et ta tête sont bien échauffés ?
Si non, recommence une nouvelle fois.
Si oui, tu es prêt ou prête pour passer à la suite ?



Tu t'es bien échauffé ?
Nous allons pouvoir jouer
Tu es prêt ou prête ?
Commençons à jouer alors...



Terminons par un retour au calme ...

1	2	3	3
Dos	Quadriceps	Ischios-jambiers	Bras
<p>Pose ton fessier sur tes pieds, en ayant bien les chevilles relâchées. Détends vraiment tes épaules et les fessiers. Laisse tes cellules se relaxer.</p> <p>Maintiens cette position pendant 30 secondes.</p>	<p>Prends appui sur un mur. Attrape ton pied en arrière et ramène le doucement vers ton dos. Fais cet exercice avec chaque jambe.</p> <p>Maintiens cette position 15 secondes sur chaque jambe</p>	<p>Positionne toi sur tes genoux puis mets une jambe droit devant toi. Attrape ton pied et amène délicatement ton corps vers ton pied.</p> <p>Maintiens cette position 20 secondes sur chaque jambe</p>	<p>Positionne toi debout, tes bras sont tendus dans ton dos. Tes mains s'attrapent et tu montes tout doucement tes bras tendus vers le haut. Reste bien droit pendant l'exercice.</p> <p>Maintiens cette position 30 secondes.</p>
			
Pense à bien souffler pendant les exercices			

C'est déjà fini ! Ca t'a plu ?
Si oui, rassure toi, tu vas nous retrouver prochainement pour une prochaine aventure.
A très bientôt !



Qui sommes nous ?

8 éducateurs sportifs à temps plein



Jimmy



Sébastien



Baptiste



Julien



Nathan



Caro



Camille



Mélanie

+ 35 éducateurs /
professeurs /
animateurs à
temps partiel

L'équipe de direction et de coordination (animation et sport santé)



Christine



Alex



Matthieu

Pour nous joindre :

animation45@profession-sports-loisirs.fr

sportsante45@profession-sports-loisirs.fr

direction45@profession-sport-loisirs.fr