

# Champions à la maison



« L'Éducation Physique ne peut plus se faire à l'école... **ALORS ?**

**La HEP t'amène un champion chez toi, à la maison, pour que tu continues à bouger »**



*À l'école, 3 périodes de sport sont obligatoires, elles le restent !*

*Chez toi, tu peux rester en santé, avec ta famille, découvrir, te sentir bien dans ton corps, t'entraîner, ... à travers un jeu sympathique et physique !*

**MATÉRIEL** 1  ou un 1 dé « fabrication maison », le jeu sur écran ou imprimé.

**DÉROULEMENT** Le plus jeune commence ! Le 1<sup>er</sup> joueur lance le dé et réalise l'exercice indiqué sur la case.

**BUT DU JEU** Partir de la case départ pour atteindre le sommet du Cervin à 4478 m !

**VARIANTES** Durant la partie, tu relèves les lettres sur lesquelles tu arrives et tu essaies de créer un mot à l'arrivée.

*Tous les jours: tu réalises la suite d'exercices correspondant aux lettres formant ton prénom... ou du jour de la semaine « lundi »... « dimanche »*

*A vous de définir au début de la partie et pour chacun le nombre de secondes prévues par case.*

*Exemple: enfant 10-15 secondes / adultes 20 - 30 secondes.*

*A vous d'adapter la difficulté des exercices et d'en imaginer des plus simples si nécessaire.*

Imaginer et créer  
d'autres mouvements

# Champions à la maison

Effectuer des efforts  
dans la durée

21 **t**  
mime un animal  
en silence

22  
RETOUR EN ARRIÈRE

5 pompes  
sur les genoux 23 **u**

5 bascules 24 **v**

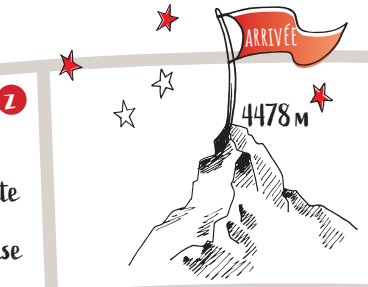
25 **w**

26 **x**

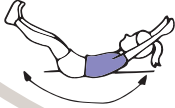
20 secondes  
en chaise 27 **y**

28 **z**

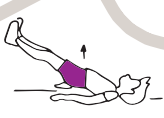
invente  
2-3 pas  
de danse



20 **s**  
20 secondes  
en chaise



19 **r**  
un joueur te tient  
les pieds, maintiens  
ton bassin



ravitaillement  
PASSE UN TOUR



16 **o**  
chante  
une petite  
mélodie  
ou frappe  
un rythme

17 **p**  
Penser à bien  
s'hydrater

18 **q**

réalise une  
belle bougie

Respirer,  
prendre le  
temps et plaisir  
de bouger

une position d'équilibre  
2 ou 3 appuis au sol

oups  
TU DESCENDS

10 **i**  
en équilibre les  
yeux fermés

9 **l**  
15 secondes en  
planche

8 **h**

20 sauts  
extension

5 pompes  
sur les genoux

13 **l**

20 sauts  
extension

12 **k**

11

10

9

8

7

6

5

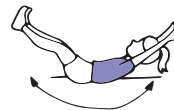
6 **f**  
crée une statue  
à plusieurs

invente  
un exercice

5 **e**  
cours sur place  
30 secondes

Découvrir de nouveaux  
mouvements, progresser

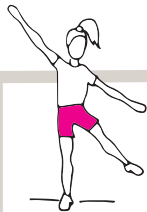
5 bascules 4 **d**



10 passes  
avec le dé 3 **c**



en équilibre  
les yeux fermés 2 **b**



1 **a**  
tourne 6 pages  
de ton journal  
avec les pieds



Partager un  
moment de sport  
en famille

