






Spécial jeux : SPORTI-JEUX A LA MAISON



Jeu
Le PSL'Uno



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 primaire • Avec un autre enfant ou un autre adulte au minimum. 	<ul style="list-style-type: none"> - Une petite bouteille d'eau.  - Une tenue décontractée.  - Le jeu Uno  	<p>Ce jeu va durer :</p> <p>- > 15/20 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>Caro</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

Règle 1: Comme au UNO classique, il faut se débarrasser le plus vite possible de toutes ses cartes.

Règle 2 : Mais contrairement au UNO classique, les cartes n'ont pas les mêmes significations.

- 1, 3, 5, 7, 9 : les chiffres impairs : fait **5** squats



- 2, 4, 6, 8 : les chiffres pairs : fait **10** montées de genoux



- 0 : tout le monde change de place et on poursuit l'ordre de jeu initial

- Changement de sens : tout le monde donne son paquet à la personne à sa droite ou sa gauche en fonction du changement de sens

- Passe ton tour : passe ton tour, mais fait en plus de ça, une Statue originale tout le long. (les grimaces sont permises ! Si tu ne réussis pas, pioche 2 cartes !)



- + 2 : fait **30** mouvements de jambes pédalo en étant allongé sur le dos



le jeu continue, alors dépêche-toi !

- + 4 : fait **30** jumping jacks

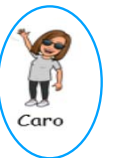


le jeu continu, alors dépêche-toi !




- couleurs : affronte l'adverse de ton choix en restant en équilibre sur un pied ; celui qui gagne : choisit la couleur



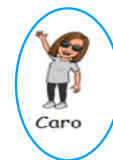
Tu as bien compris les règles du jeu ?
Super ...on va commencer






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 ?






Nous allons pouvoir jouer ... Tu es prêt ?

Cartes			
 <p>1, 3, 5, 7, 9</p>	 <p>2, 4, 6, 8</p>	 <p>(toutes les couleurs)</p>	
 <p>5 X</p>	 <p>10 X</p>	<p>Changement de place</p>	<p>Changement de paquet</p>
Cartes			
			
	 <p>30 X</p>	 <p>30 X</p>	

**Tu as réussi à aller jusqu'au bout – Bravo et Félicitations !
Tu as bien mérité une petite pause de 2 à 5 minutes avant de continuer.**



Terminons par un retour au calme ...

1	2	3
Respiration Carrée	Souris	Soleil
Inspire sur 4 secondes Bloque ta respiration sur 4 secondes Expire sur 4 secondes Bloque ta respiration sur 4 secondes (c'est facile ? Essaie jusqu'à 10 secondes)	Pose ton fessier sur tes pieds, en ayant bien les chevilles relâchées. Détends vraiment tes épaules et les fessiers. Laisse tes cellules se relaxées.	Allongé sur le ventre, mets tes mains de part et d'autre de ton corps plus ou moins proches de ta poitrine. Pousse sur tes bras et ressens l'étirement abdominal et dorsal.
		
Pense à bien souffler pendant les exercices : 4 respirations complètes par atelier		

**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