

« EPS à la maison » : le défi sport

Matériel nécessaire : 1 dé, le plateau de jeu, 1 pion pour chaque joueur, les fiches défis, la notice explicative, 6 paires de chaussettes en boule, 1 bassine, 3 coussins.

But du jeu : être le 1^{er} à franchir la case « arrivée ».

Règles du jeu :

Les joueurs jouent une seule fois, à tour de rôle. A mon tour, je lance le dé et avance du nombre de cases demandé. J'effectue le défi correspondant à la case couleur (rouge-CARDIO, bleu-EQUILIBRE ET MAINTIEN, vert-ADRESSE, orange-QUESTIONS ?) et au nombre inscrit sur le dé. Exemple : je lance le dé et fais 3. J'avance de trois cases et tombe sur une case rouge. J'accomplis le défi rouge-CARDIO numéro 3.a. Au cours du jeu, si je tombe de nouveau sur un défi CARDIO n°3, je devrai réaliser le défi 3. b, etc. Si vous avez réalisé tous les exercices d'une couleur, refaire le premier défi.

Si le défi est gagné, je ne rejoue pas mais je pourrai relancer le dé au tour suivant pour avancer du nombre de cases correspondant et connaître mon nouveau défi. Si le défi n'est pas réussi, je relancerai le dé au tour suivant pour savoir de combien de cases je devrai reculer et connaître de la même manière mon nouveau défi.

Le joueur pourra rencontrer sur son chemin des cases spéciales :

- Cases « bonus » : (Relance le dé / « Saute-mouton » : avance sur la case qui suit le joueur placé devant toi (si tu es le 1^{er}, avance de 2 cases)/ Avance de 3 cases).
- Cases « malus » : Recule de 2 cases/ Rejoins le dernier joueur/ Retourne à la case départ.



La construction du plateau de jeu : plusieurs possibilités.

- Dans un premier temps, vous pouvez reproduire ou imprimer l'un des 2 jeux vierges joints à ce document. Pour représenter les familles de défis à réaliser, les différentes cases du 1^{er} plateau sont coloriées ; pour le second plateau (dans un souci d'économie d'encre de votre imprimante), les cases portent les initiales ou symboles des différentes familles (C-E-A-?).

- Dans un second temps, étant donné que vous avez pu vous confronter aux différentes familles de défis, il est intéressant que vous deveniez véritablement acteur de ce jeu en participant à sa conception tant dans la forme (en dessinant sur un support papier/carton la forme du plateau de jeu souhaitée avec un départ et une arrivée) que dans le fond (en décidant de la fréquence de chaque famille de défis). Sans oublier, les cases « bonus » ou « malus » que vous pouvez reprendre ou surtout inventer (ex. : créer une échelle de passage d'une case à l'autre,...).

ATTENTION, si vous pouvez choisir de donner plus d'importance à une famille de défis qu'à une autre, le jeu construit devra forcément proposer les 4 familles (Cardio / Équilibre- Maintien / Adresse / Questions) afin que l'activité soit ludique et la plus variée possible. Il est important également de ne pas dépasser la soixantaine de cases pour limiter le temps d'activité.

Consignes de SÉCURITÉ

Dans un contexte particulier de confinement, certaines précautions doivent être précisées pour poser un cadre clair et sécurisé :

- Ce jeu ne doit être réalisé que dans la cellule familiale ou via une plateforme de visioconférence.
- Le joueur ne doit présenter **aucun symptôme du COVID-19** avant de commencer (fièvre, toux, fatigue, difficultés respiratoires...).
- Et toujours appliquer les gestes barrières.
- **L'espace libre autour doit être suffisant**, le sol sans obstacle, éloigné des vitres, des miroirs et des meubles... pour éviter tout accident.
- La tenue doit être adaptée : exemple, pas de bijoux, cheveux attachés...
Pas de chaussettes, le joueur pourrait glisser.
- **Un échauffement préalable est obligatoire** (musculaire, articulaire, cardiovasculaire). *Se référer au document l'EPS à la maison disponible sur le site du collègue.*
- En cas d'essoufflement anormal ou de douleur, la séance doit être immédiatement arrêtée.
- Boire est indispensable pendant le déroulement du jeu.
- Même si, pour plusieurs défis, des critères de réussite sont différenciés en fonction de vos capacités, n'hésitez pas à adapter le niveau d'exigence en fonction des réussites constatées (l'un des objectifs est bien de prendre du plaisir par l'action), et bien sûr en fonction de l'état de forme du joueur.



RÉPONSES AUX QUESTIONS

1. **a.** football, volley-ball, handball, basketball, rugby, football américain/ **b.** volant de badminton/ **c.** 7 et 5 joueurs / **d.** joueur attaquant, joueur défenseur, arbitre, observateur/ **e.** rugby, flag football, football américain

2. **a.** le fondateur des Jeux olympiques modernes/ **b.** ils représentent les 5 continents unis par l'esprit olympique/ **c.** « plus haut, plus vite, plus fort »/ **d.** en Grèce (sur le site d'Olympie)/ **e.** ce sont les Jeux Olympiques des athlètes porteurs d'un handicap.

3. **a.** les engins du jonglage (balles, diabolo, massues, assiettes chinoises, foulards,...), les engins d'équilibre (pédalgo, fil d'équilibre, boule, rouleau américain,...)/ **b.** le funambule/ **c.** le chorégraphe/ **d.** le cirque ou la pétanque/ **e.** le cirque

4. **a.** les courses, les sauts et les lancers / **b.** second/ **c.** c'est l'esprit sportif, le respect des joueurs, des règles, de l'arbitre, du public/ **d.** le témoin/ **e.** le tombé en lutte : maintien des 2 omoplates de mon adversaire au sol 3''.

5. **a.** A l'effort mes muscles ont besoin de plus d'oxygène, donc je respire plus souvent, **b.** Mon coeur bat plus vite pour envoyer plus de sang et donc plus d'oxygène vers les muscles (c'est le sang qui transporte l'oxygène). **c.** c'est plus de facile pour bouger, ça évite de se blesser, c'est plus hygiénique (si l'on se change après avoir transpiré !). **d.** quand on fait du sport, la température du corps monte, entraînant de la transpiration, et donc une perte d'eau. Boire permet de reconstituer ses réserves d'eau. **e.** ne pas courir sur le bord du bassin, ne pas plonger dans une petite profondeur, ..., prendre une douche avant la baignade, nager avec un bonnet...

6. **a.** 3 - 10 - 5/ **b.** un chronomètre, un sablier / **c.** porteur, voltigeur, pareur **d.** let infini. **e.** 3 kms en 15 min



CARDIO:

niveau 1 : 20'' d'effort
niveau 2 : 30''
niveau 3 : 40''



1. **a.** montées de genoux*
b. talons-fesses
c. corde à sauter imaginaire sur place
2. **a.** sauts jumping-jacks *
b. sauts en alternant pied droit devant-pied droit derrière
c. sur une ligne, 2 pas chassés d'un côté, je touche le sol avec ma main, 2 pas chassés de l'autre, je touche le sol...
3. **a.** squats sautés*
b. sauts pieds-joints réception devant, derrière, côté, côté,
c. Je me déplace en position araignée sur le ventre 4 pas en avant, 4 pas en arrière
4. **a.** mountain climber*
b. Je cours sur place
c. flexions, bras croisés sur mes épaules
5. **a.** 5 cloche-pieds sur place droit, puis gauche
b. J'enchaîne 5 cloche-pieds droit/5 sauts pieds-joints/5 cloche-pieds gauche
c. Je passe sous mon partenaire debout jambes-écartés, en rampant sur le ventre à l'aller et je reviens en rampant sur le dos
6. **a.** Saut du patineur*
b. Je saute pieds croisés-pieds décroisés
c. shadow boxing (coups de poings de boxe dans le vide)



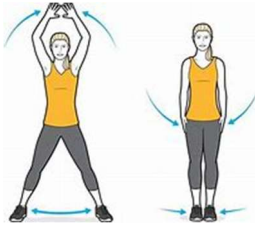
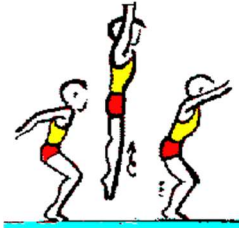








EQUILIBRE ET MAINTIEN

Les « positions » sont maintenues :
niveau 1 : 20'' / niveau 2 : 30'' / niveau 3 : 40''
et les déplacements équilibrés sont réalisés
niveau 1 : 3m' / niveau 2 : 4m' / niveau 3 : 5m'

1. **a.** sur un pied, je tiens la position de l'arbre*
b. même position, avec une paire de chaussettes sur la tête
c. je suis en équilibre sur un seul pied, sur un coussin et je dois toucher avec mon pied libre 4 objets placés au sol à un pas autour de moi (Nord-Est-Sud-Ouest)
2. **a.** le funambule de bronze : je me déplace en avant puis en arrière sur une ligne imaginaire en me grandissant le plus possible sur la pointe des pieds.
b. Le funambule d'argent : je me déplace en avant sur une ligne imaginaire en me grandissant le plus possible sur la pointe des pieds mais mes pieds se touchent toujours quand ils sont au sol.
c. Le funambule d'or : funambule d'argent mais en avant puis en arrière.
3. **a.** Je me déplace en avant puis en arrière en « canard »
b. Je me déplace en avant sur mes fesses sans m'aider de mes mains
c. Assis jambes tendues, je me déplace en arrière en utilisant seulement mes mains.
4. **a.** tenir la position de gainage acrosport *, en ayant un dos bien droit.
b. même position mais j'enlève un appui (main ou pied)*
c. même position mais j'enlève une main et un pied
5. **a.** tenir la position de l'araignée sur le dos *
b. araignée sur le dos en supprimant une patte arrière*
c. araignée sur le dos en supprimant une patte avant
6. **a.** je reste en équilibre sur un pied et pendant toute la durée du défi je passe une boule (chaussettes) sous ma jambe levée et je la récupère avec l'autre main
b. même défi mais sur l'autre pied
c. Je tiens la position de la chaise et je jongle avec une boule

 ADRESSE (avec boules de chaussettes)	 QUESTIONS
<p>1. a. Jonglerie : je lance et je rattrape avec la même main à hauteur des yeux (5 fois à droite puis 5 fois à gauche)</p> <p>b. Même action mais je lance avec une main et je rattrape avec l'autre (10x)</p> <p>c. je lance la balle et je tape dans mes mains avant de la rattraper avec mes 2 mains ou 1 main (10x pour cycle 3)</p> <p>2. a. Pétanque : défie un joueur. Chaque joueur, dispose de 3 boules de chaussettes, et lance une « boule » vers le cochonnet à tour de rôle. Le plus proche gagne.</p> <p>b. « Chasser le bouchon » : je dispose de 5 lancers pour faire sortir le cochonnet placé à 3/4 m au centre d'une feuille.</p> <p>c. « Le plus proche du mur » : défie un joueur. Chaque joueur, dispose de 3 boules, et lance une boule à tour de rôle vers le mur. La boule la plus proche du mur sans le toucher gagne.</p> <p>3. a. « Le garçon de café » : assis en tailleur avec un livre (le plateau) dans chaque main et une chaussette en boule sur chaque plateau, je me déplace sur 4 m et reviens dans ma position de départ.</p> <p>b. Le garçon de café : même action mais je suis allongé sur le dos au départ et à l'arrivée.</p> <p>c. Assis en tailleur avec une paire de chaussettes en boule sur la tête, je me déplace sur 4 m et reviens dans ma position de départ.</p> <p>4.a. Debout, je place une chaussette en boule sur mes orteils et je dois la lancer avec mon pied dans une bassine située à 3m (2 réussites sur 5 tentatives)</p> <p>b. même chose mais avec le pied avec lequel je suis le moins habile. (2 réussites sur 5)</p> <p>c. Assis par terre sur un tapis, une paire de chaussette entre mes pieds, je dois basculer en arrière pour la déposer dans une bassine placée derrière moi (3 réussites sur 5 tentatives). Attention sécurité, pendant tout ce défi, je rentre ma tête et colle mon menton à ma poitrine.</p> <p>5. Défi coopératif : je choisis un partenaire ; si nous réussissons il pourra avancer d'une case.</p> <p>a. départ debout, nous transportons un coussin placé entre nos deux épaules sur un aller-retour sans le faire tomber. Interdiction d'utiliser nos mains.</p> <p>b. même défi, départ assis côte à côte,</p> <p>c. même défi, départ assis dos à dos, coussin dans le dos,</p> <p>6. a. Je lance une paire de chaussettes au dessus de ma tête et j'utilise mon tee-shirt pour la récupérer (3 réussites sur 5 tentatives)</p> <p>b. Même chose que le défi précédent mais je fais un 1/2 tour sur place avant de récupérer mon objet à l'aide de mon tee-shirt (2 réussites sur 5 tentatives)</p> <p>c. 3 cibles (coussins) de plus en plus éloignées à atteindre successivement. Je ne peux viser la cible 2 que si la 1ère est atteinte. Je dispose de 5 paires de chaussettes.</p>	<p>1. a. Cite 6 sports qui utilisent un ballon.</p> <p>b. Je porte une jupe, qui peut-être de plumes, et je suis utilisé dans un sport de raquette. Que suis-je ?</p> <p>c. De combien de joueurs sur le terrain se composent une équipe de handball et de basket-ball ?</p> <p>d. Cite 4 rôles différents qu'un élève peut occuper en sport collectif en EPS ?</p> <p>e. Cite deux sports utilisant un ballon ovale.</p> <p>2. a. Qui fut Pierre de Coubertin ?</p> <p>b. Que représentent les différentes couleurs des anneaux olympiques ?</p> <p>c. Complète la devise de Coubertin : « plus vite, plus ..., plus... »</p> <p>d. Dans quel pays la flamme olympique est-elle allumée quelques mois avant les Jeux Olympiques ?</p> <p>e. Que sont les jeux paralympiques ?</p> <p>3. a. Cite 3 engins, matériels du cirque ?</p> <p>b. Comment appelle-t-on l'artiste de cirque qui se déplace sur un fil tendu ?</p> <p>c. En danse, comment appelle-t-on la personne qui crée l'enchaînement des pas ?</p> <p>d. Dans quelle activité peut-on utiliser une boule ?</p> <p>e. Si je suis allé voir un spectacle « circassien », de quelle activité s'agit-il ?</p> <p>4. a. Cite les 3 familles de l'athlétisme.</p> <p>b. Dans une course, je suis le 3ème et je double le second. Quelle est mon classement ?</p> <p>c. Qu'est-ce que « le fair-play » ?</p> <p>d. En athlétisme, comment appelle-t-on le bâton utilisé en course de relais ?</p> <p>e. qu'est-ce que le « tombé » en lutte ?</p> <p>5. a. Pourquoi ai-je besoin de respirer plus souvent quand je fais un effort ?</p> <p>b. Pourquoi mon cœur bat-il plus vite quand je fais un effort ?</p> <p>c. Donne 2 raisons qui justifient l'utilité d'une tenue adaptée en EPS ?</p> <p>d. Pourquoi est-il important de boire de l'eau quand on fait du sport ?</p> <p>e. Cite 3 règles d'hygiène et sécurité à la piscine</p> <p>6. a. Combien d'épreuves y a-t-il dans un triathlon ? un décathlon ? un pentathlon ?</p> <p>b. Cite 2 instruments de mesure du temps ?</p> <p>c. quels sont les trois rôles du gymnaste en acrosport ?</p> <p>d. à combien de « let » ai-je le droit au tennis de table ?</p> <p>e. si je cours à 12 km/h, quelle distance vais-je parcourir en 15 minutes ?</p>

NOTICE EXPLICATIVE

<p style="text-align: center;">■</p> <p style="text-align: center;">Sauts jumping-jacks</p> 	<p style="text-align: center;">■</p> <p style="text-align: center;">Demi squat sauté (Sauts flexion-extension)</p>  <p style="text-align: center;">Attention ! fesses plus hautes que les genoux lors de la descente.</p>	<p style="text-align: center;">■</p> <p style="text-align: center;">Mountain climber</p> 	<p style="text-align: center;">■</p> <p style="text-align: center;">Montées de genoux</p> 	<p style="text-align: center;">■</p> <p style="text-align: center;">Saut le patineur</p> 
<p style="text-align: center;">■</p> <p style="text-align: center;">l'arbre</p> 	<p style="text-align: center;">■</p> <p style="text-align: center;">le gainage acrosport</p>  <p style="text-align: center;">Pas de dos creux, poser les genoux pour se relever.</p>	<p style="text-align: center;">■</p> <p style="text-align: center;">le gainage acrosport en enlevant un appui</p> 	<p style="text-align: center;">■</p> <p style="text-align: center;">l'araignée sur 3 pattes</p> 	<p style="text-align: center;">■</p> <p style="text-align: center;">Talons aux fesses</p>  <p style="text-align: center;">Buste droit, bras actifs</p>



?

?

retourne sur la case départ

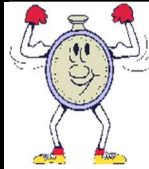
?

relance le dé

rejoins le dernier joueur

?

recule de 3 cases



fais la danse de la victoire

?

?

recule de 2 cases

?

« saute-mouton »

?

?



C

A

E

?

C

A

E

?

retourne sur la case départ

C

?

C

A

E

relance le dé

C

A

E

C

rejoins le dernier joueur

C

A

?

C

E

A

recule de 3 cases

C

E



fais la danse de la victoire

C

E

E

A

C

?

E

?

A

E

C

A

C

recule de 2 cases

?

E

C

A

C

A

C

E

?

C

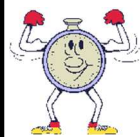
A

« saute-mouton »

E

C

?



VOUS POUVEZ CREER VOTRE PROPRE PLATEAU et nous le soumettre pour échanger