

Les professeurs d'EPS vous proposent de vous amuser : Faites-vous plaisir

**SEMAINE 5 → Du L. 04 au L. 11 Mai 2020****LE JEU TIME'S UP EPS****Règles du jeu**

- Le jeu comprend 3 manches (3 parties) de 1 minute 30 (vous pouvez diminuer ou augmenter ce temps de référence)
- Le joueur qui fait deviner est debout face à tous les autres qui sont assis, choisi un papier et ne peut pas refuser. Son (ses) coéquipiers qui cherchent à deviner, peuvent dire "passe" et dans ce cas le papier est mis de côté et le joueur qui fait deviner en prend un autre ... Etc.
- A la fin (1 minute 30) tous les papiers sont remis et remuer dans le saladier ou chapeau.
- Tous les joueurs de chaque équipe doivent passer dans les 2 rôles (1x au moins) : celui qui fait deviner et celui qui devine

**1° MANCHE** → On parle autant qu'on le souhaite, sans dire le mot (exemple pour volley-ball : on ne peut pas dire "balle" ou "ballon")

**2° MANCHE** → Uniquement en mimes/gestes (X paroles)

**3° MANCHE** → Uniquement avec 2 mots

**Matériel**

- ▶ Par équipes, de 2 ou 3 joueurs
- ▶ Les "cartes" (sports / verbes d'action)
  - ↳ créés : écrire sur un bout de papier
  - ↳ à photocopier (CF. ci-dessous)
- ▶ 1 saladier ou 1 chapeau pour mettre tous les papiers pliés et assez grand pour pouvoir remuer facilement
- ▶ 1 chronomètre
- ▶ 1 papier et 1 crayon pour noter les points

Pour chaque équipe, **le but est de faire deviner ET deviner un maximum de sports OU de verbes d'action.**

**La victoire revient à l'équipe qui totalise le plus de points à la fin du jeu.**

**SPORTS**

Billard	Basket-Ball	Equitation	Formule 1	Gymnastique	Karaté	Pétanque	Planche à voile	Rugby	Tir à l'arc
Boxe	Course à pied	Escalade	Football	Judo	Lancer Javelot	Tennis de Table	Plongée	Ski	Danse
Bowling	Cyclisme	Escrime	Golf	Kayak	Natation	Tennis	Pêche	Surf	Haltérophilie

**VERBES D'ACTION**

Marcher	Nager	Lancer	Se muscler	Manger	Transpirer	Bronzer	Sourire	Attendre	Encourager
Courir	Pédaler	Attraper	S'étirer	Perdre	Être fatigué	Jouer	Pleurer	Regarder	Dormir
Sauter	Boire	Siffler	Se faire mal	Gagner	Se reposer	Danser	Tomber	Couler	Aider

**LE JEU DE L'OIE Sportif****Règles du jeu**

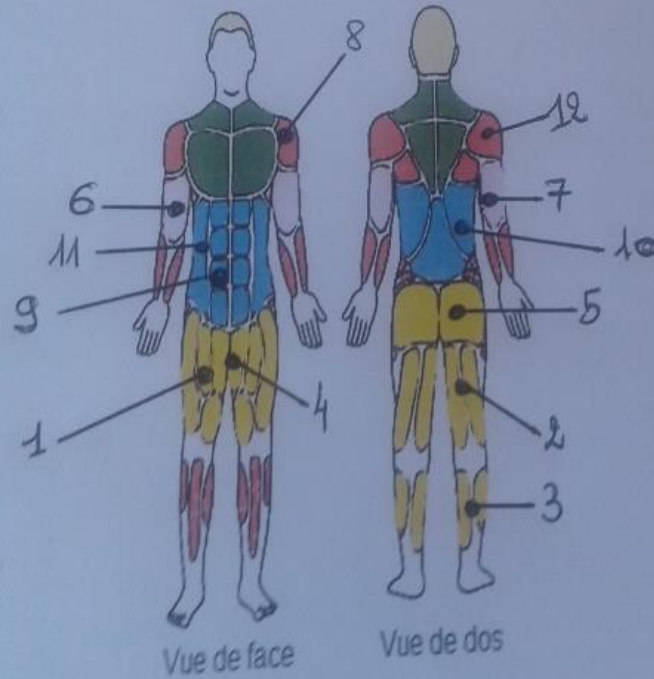
- Chaque joueur joue chacun son tour en lançant le dé. Le plus jeune commence.
- Suivant le chiffre obtenu, le joueur avance son pion case par case pour aller sur sa case et exécute l'exercice proposé. Le joueur (ou un autre joueur) choisit le défi en temps ou en nombre. Exemples : 30" (secondes) ou 1' (minute) S'il échoue, il doit revenir à la case précédente.
- Pour gagner une partie, il faut être le premier à arriver PILE sur la case : VICTOIRE.
- Dans le cas où le joueur fait un chiffre supérieur au nombre de case le séparant de la victoire, il devra repartir en arrière.

**Matériel**

- ▶ 2 joueurs au minimum
- ▶ 1 dé (ou 1 personne compte dans sa tête de 1 à 6 et recommencer jusqu'au STOP)
- ▶ 1 pion (ou autre petit objet) par joueur

 <p><b>C'est parti !</b></p>	<p>→</p>  <p><b>1</b> Equilibre sur jambe gauche /Yeux ouverts <b>15'' ou 25''</b></p>	<p>→</p>  <p><b>2</b> Fentes latérales <b>30'' ou 1'</b></p>	<p>→</p>  <p><b>3</b> Talons-Fesses <b>20'' ou 40''</b></p> <p>⇓</p>
 <p><b>7</b> <b>Aller à la case n°12</b></p>	<p>←</p>  <p><b>6</b> Squats <b>Au nombre de 15 ou 25</b></p> <p>⇓</p>	<p>←</p>  <p><b>5</b> Gainage <b>15'' ou 30''</b></p>	 <p><b>4</b> <b>Rejouer</b></p>
 <p><b>8</b> Equilibre sur jambe gauche /Yeux fermés <b>8'' ou 16''</b></p>	<p>→</p>  <p><b>9</b> Montée-Genoux <b>15'' ou 25''</b></p>	<p>→</p>  <p><b>10</b> Mountain Climber <b>20'' ou 40''</b></p>	 <p><b>11</b> Gainage De chaque côté <b>2x10'' ou 2x20''</b></p> <p>⇓</p>
 <p><b>15</b> Gainage <b>15'' ou 30''</b></p> <p>⇓</p>	 <p><b>14</b> <b>Aller à la case n°6</b></p>	<p>←</p>  <p><b>13</b> Squats-JUMP <b>Au nombre de 8 ou 16</b></p>	<p>←</p>  <p><b>12</b> Jumping Jack <b>Au nombre de 15 ou 30</b></p>
 <p><b>16</b> Alterner <b>10 ou 20</b> Squats + Jumping-Jack</p>	<p>→</p>  <p><b>17</b> <b>COOL pour toi</b> Mais tous les autres doivent réussir l'exercice de ton choix (<b>10'' ou 10 répétitions</b>). Si pas réussi, ils reculent de 2 cases.</p>	<p>→</p>  <p><b>18</b> Gainage De chaque côté <b>2x10'' ou 2x20''</b></p>	 <p><b>VICTOIRE</b></p>

## Réponses de la SEMAINE 4



MUSCLES ↓	Quel(s) numéro(s) ?
QUADRICEPS	1
FESSIERS	5
ABDOS GRANDS DROITS	9
ABDOS OBLIQUES	10 et 11
BICEPS	6
DELTOIDE	8 et 12
ADDUCTEURS	4
TRICEPS	7
JUMEAUX	3
ISCHIOS-JAMBIERS	2