

# Trivial Pursuit™

SPORTIF

## POUR JOUER AU TRIVIAL PURSUIT « SPORTIF », IL VOUS FAUT :

- Le plateau de jeu à imprimer.
- Un dé.
- Un camembert chacun à imprimer et découper.
- 6 feutres ou crayons de couleur : ROSE / BLEU / JAUNE / VIOLET / VERT / ORANGE.
- Des muscles en bon état.
- De la motivation.



## LE BUT DU JEU :

- Lorsqu'un joueur a en sa possession les 6 triangles de couleurs différentes, il doit pour terminer la partie, remonter à la case ronde au centre du jeu (on ne peut remonter sur cette case qu'en effectuant un nombre de déplacement correspondant exactement au lancer du dé).


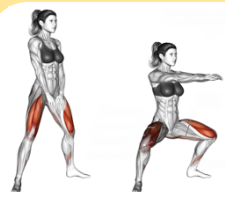



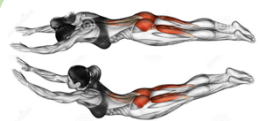
## LE DEROULEMENT DU JEU :

- Tout d'abord, chaque joueur doit placer au centre du plateau son camembert respectif (vide).
- Le premier joueur lance le dé et avance son camembert d'autant de cases dans la direction qu'il souhaite (il ne peut revenir sur ses pas en cours de déplacement).
- Lorsqu'il arrive sur une case de couleur, il doit réaliser l'exercice correspondant à sa couleur pendant 30 secondes.
- S'il tombe sur une case carrée avec un triangle (« Quartier Général »), il doit réaliser l'exercice correspondant à la couleur du triangle pendant 1 minute. S'il y arrive, il colorie une part de son camembert de la couleur réussie.
- Vous pouvez vous déplacer dans tous les sens (la case ronde au milieu compte comme une case : si un joueur tombe dessus pendant le cours du jeu, il doit réaliser l'exercice de son choix pendant 1 minute).
- Possibilité d'être à plusieurs sur une même case.

## DUREE DES EXERCICES SELON L'AGE (ou LA FORME PHYSIQUE) – à vous d'adapter :

- Jeunes enfants ou « petite forme » : 15 secondes pour une case de couleur / 30 secondes pour une case « Quartier Général » ou la case ronde centrale.
- Adolescents ou « sportif occasionnel » : 20 secondes pour une case de couleur / 40 secondes pour une case « Quartier Général » ou la case ronde centrale.
- Adultes ou « forme olympique » : 30 secondes pour une case de couleur ou la case ronde au milieu / 1 minute pour une case « Quartier Général » ou la case ronde centrale.

LES EXERCICES DETAILLES :

 <p><b>POMPES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Possible de les faire sur les genoux.</li> <li>. Garder le dos bien droit et le regard devant.</li> <li>. Souffler en descendant et inspirer en remontant.</li> </ul> <p>Muscles travaillés : pectoraux + deltoïdes + triceps + abdominaux.</p>	 <p><b>SQUATS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Garder les genoux à un angle de 90° pendant la descente.</li> <li>. Garder les genoux parallèles (largeur épaule).</li> <li>. Garder le dos droit.</li> </ul> <p>Muscles travaillés : quadriceps + fessiers.</p>	 <p><b>PLANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice statique.</li> <li>. Ne pas cambrer ni remonter les fesses (rester bien droit).</li> <li>. Ne pas bloquer la respiration.</li> </ul> <p>Muscles travaillés : abdominaux + pectoraux + deltoïdes + triceps.</p>
 <p><b>JUMPING JACK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Alternier les positions en faisant un saut. Prendre appui sur l'avant des pieds</li> <li>. Garder les genoux vers l'extérieur.</li> <li>Garder le buste droit.</li> </ul> <p>Muscles travaillés : quadriceps + mollets + fessiers</p>	 <p><b>CRUNCHS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Ne pas poser les épaules et la tête contre le sol lors de la phase retour.</li> <li>. Garder le bas du dos plaqué au sol.</li> <li>. Ne pas tirer sur la nuque avec les bras !! (Possible de croiser les bras sur la poitrine).</li> </ul> <p>Muscles travaillés : abdominaux</p>	 <p><b>SUPERMAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Garder la tête droite face au sol</li> <li>. Ne pas cambrer le dos au-delà de ses possibilités.</li> </ul> <p>Muscles travaillés : lombaires + fessiers + ischio-jambiers</p>



CAMEMBERTS A DECOUPER :

