

# Le Jeu de L'oie de Saran Basket





Cher basketteur, basketteuse,  
Avant de commencer le basket-oie, vous devez réaliser des missions:

## Préparer le jeu

- Imprimer votre plateau de jeu
- Découper et coller votre dé
- Découper vos pions et pliez les en 2

## Votre matériel

- Une tenue de sport et basket aux pieds, une paire de chaussette en plus ;-)
- Une gourde et une serviette
- Un ballon ou une balle, une corde à sauter, une montre
- Une poubelle ou un seau ou une bassine ou un panier de basket ;-)

## REGLE DU BASKET L'OIE

- **But du jeu** : être le premier(ere) basketteur(se) à atteindre l'arrivée située tout au bout d'un parcours semé de **défis sportifs**!

- **Départ** : Les basketteurs lancent le dé, chacun leur tour. Le basketteur qui réalise le plus haut score gagne le droit de jouer en premier.

Le premier basketteur lance le dé et avance son pion d'autant de case que le nombre indiqué par celui-ci.

Quand il tombe sur une des cases spéciales, il doit effectuer la tâche qui lui est associée (voir « **CASES DEFIS** »).

Le basketteur situé à sa gauche joue à son tour, et ainsi de suite pour chaque basketteur. La partie prend fin lorsque l'un des basketteurs arrive en premier sur la case ARRIVEE!

### Cases spéciales :



**Case DEFIS** : faire le défi, si tu ne réussis pas ton défi, **recule d'une case**



**Case crocodile bleu** : pas de chance, **RECULE** Arrivée



**Case chien** : Duel planche avec le basketteur à ta droite. Le gagnant donne un gage au perdant (par exemple : faire une grimace, chanter, se laisser chatouiller 20 secondes, mettre les pieds derrière la tête ...)

### Case avec du matériel :



**Défi Tir au panier** : tu n'as pas de panier, prends une poubelle ou un seau et ta paire de chaussette que tu as mis en boule et c'est parti ;-)



**Saut à la corde** : tu n'as pas de corde? Saute avec le mouvement des bras tes poignets au niveau de ta taille.



**Jonglage** : Envoie ton ballon au dessus de ta tête et tape 5 fois dans tes mains et rattrape le ballon avant qu'il ne tombe au sol. Tu ne réussis pas, **recule d'une case**.



## Consignes sportives



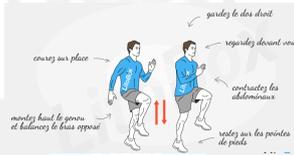
**L'araignée** : assis toi au sol. Lèves tes fesses et mets ton ventre en planche (vers le ciel) et déplace toi grâce à tes pieds et à tes mains, en avant ou en arrière. Les bras sont tendus.



**Fente** : debout, jambes légèrement écartées ,pied avant posé à plat et pied arrière posé sur la pointe, le dos droit ,et le nombril rentré vers ta colonne vertébrale. Fléchir simultanément les deux jambes en conservant le bassin au milieu des appuis et arrête la descente lorsque les deux genoux sont à 90° puis revenir en position initiale.



**Montées de genoux** :



**Jumping jack** : Tiens-toi debout les bras le long du corps ; saute en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au dessus de ta tête et touche tes mains, garde le corps droit ; saute de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés.



**La planche** : Allonge-toi face au sol, mets toi sur tes avant-bras et tes pointes de pieds (tire les talons vers le sols) . Mets tes coudes sous vos épaules; Garde tout le corps droit de la tête aux pieds . Rentre ton nombril a l'intérieur de ton ventre et Contracte les fesses et les cuisses pour maintenir ton corps droit et l'empêcher de se lever (les fesses en l'air); Regarde le sol pour ne pas créer de tension au niveau du co



**A VOUS DE JOUER !**



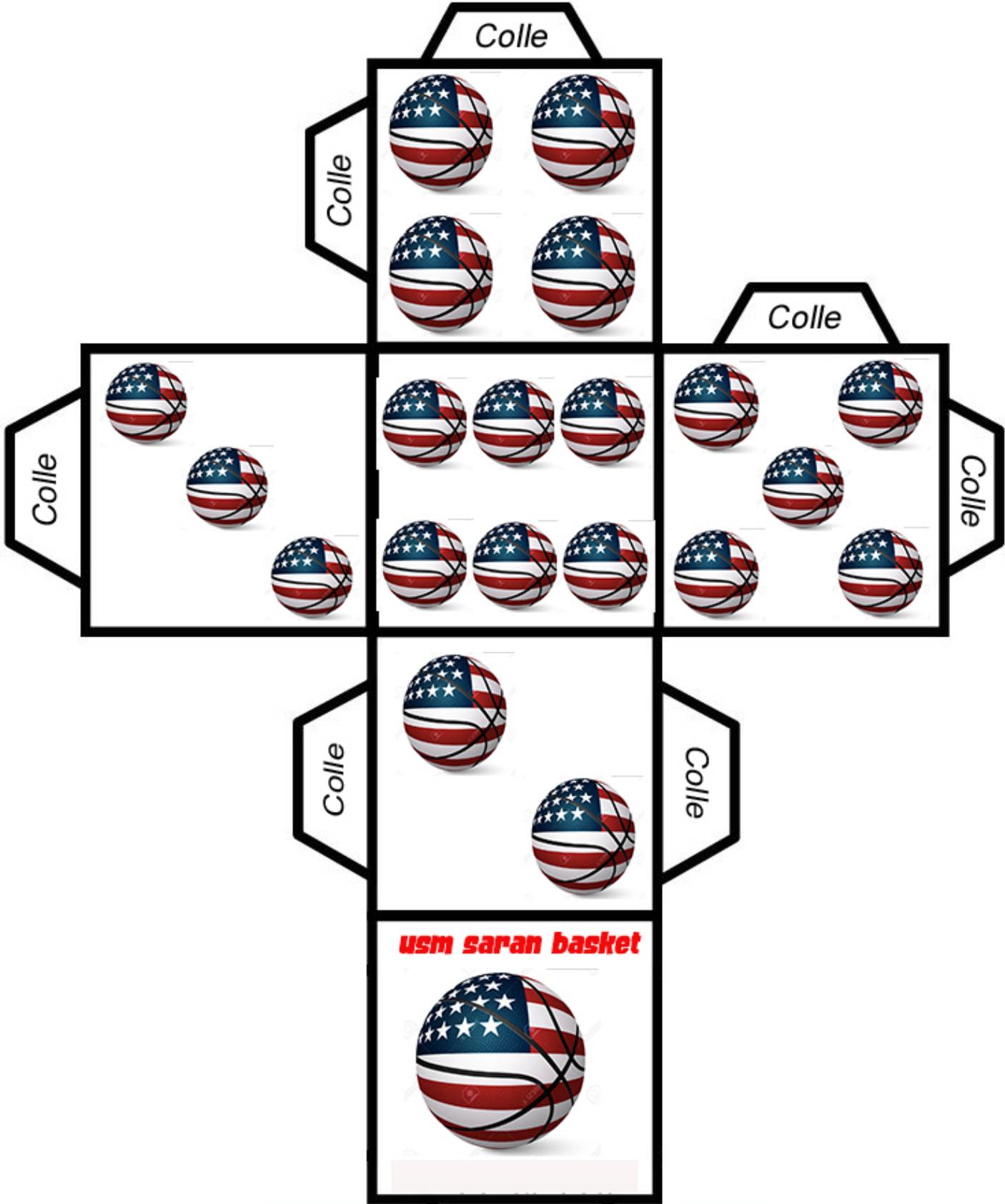
30 sec corde  
10 : 2 pieds  
10 : pied droit  
10 : pied gauche

DEFI 1 min  
dribble  
araignée

30 sec  
équilibre  
sur 1 jambe



# FABRIQUE TON DE



le pied droit  
le pied gauche

le pied droit  
dribble  
alignée

le pied droit  
sur 1 jambe