

**POUR JOUER :**

1 Dé

1 objet (pion) par joueur

pour les gages prévoir 2 bouteilles d'eau d' 1 Litre

Principe :

Lance le dé et avance de la valeur indiqué par le dé.

Selon la case où tu es, répond à la question !

Chaque couleur correspond à un thème :

Sport

Alimentation

Corps

Santé

Si tu as JUSTE, tu attends ton tour pour rejouer

Si tu as FAUX, tu fais un gage sportif

BONNE PARTIE

<u>DÉPART</u>		<b>25</b>	<b>24</b>
<b>1</b>	Avance jusqu'à la case 32 si tu tiens 1 minute en gainage		<b>23</b>
<b>2</b>	<b>27</b>	ARRIVÉE	
<b>3</b>	<b>28</b>	<b>43</b>	Recule de 10 cases et attend ton tour en chaise (dos contre le mur et angle de 90° au niveau des genoux)
Au sol, assis jambe tendu, touche tes pieds (sans plier les jambes) pour avancer de 2 cases	<b>29</b>	<b>42</b>	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>30</b>	Saute ton tour en position de gainage	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>31</b>	<b>40</b>	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>18</b>
<b>8</b>	<b>33</b>	<b>38</b>	<b>17</b>
<b>9</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>16</b>
<b>10</b>	Avance de 4 cases, si tu effectue 10 pompes	<b>36</b>	<b>15</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	Effectue 10 montées de genou pour avancer de 3 cases

## Thème :

### Sport :

- 1 - Qui est le sélectionneur de l'équipe de France de Football ?
- 2 - Quel sport pratique Martin Fourcade ?
- 3 - Quel sport pratique Teddy Riner ?
- 4 - De combien de joueurs est composée une équipe de football ?
- 5 - De combien de joueurs est composée une équipe de handball ?
- 6 - Dans quel sport peut on faire un 400m nage libre ?
- 7 - Les jeux Olympiques d'été ont lieu tout les 2-4 ou 6 ans ?
- 8 - Sur le tour de France, celui qui porte le maillot à poids rouge c'est ?
- 9 - Dans quel sport emploie-t-on les termes suivants : spare, strike ?
- 10 - La NBA aux États Unis, c'est pour la pratique de quel sport ?
- 11 - Chaque mi-temps d'un match de Rugby dure combien de temps ? 35 - 40 ou 45 min ?
- 12 - Chaque mi-temps d'un match de Foot dure combien de temps ? 35 - 40 ou 45 min ?
- 13 - De combien de joueurs est composée une équipe de basketball ?
- 14 - En athlétisme, l'épreuve du décathlon comporte combien d'épreuves ? 8-9 - 10
- 15 - Quel sport se joue sur la glace avec un balai ?
- 16 - De combien de joueurs est composée une équipe de volleyball ?
- 17 - Dans quelle discipline utilise-t-on un baudrier ?
- 18 - Comment s'appelle la discipline sportive consistant à sauter à l'aide d'un long bâton ? Saut à la perche, saut en longueur ou saut en hauteur ?
- 19 - Combien d'agrès peuvent pratiquer les filles en compétition de gymnastique ?
- 20 - Quelle est la piste de ski la plus dure : Noire, Verte, Bleue, Rouge ?
- 21 - Qu'es-ce qu'une culbute en Natation ?
- 22 - Qui a le record du monde du 100m en athlétisme ?
- 23 - Où auront lieu les JO 2024 (Jeux Olympiques 2024 d'été) ?
- 24 - En rugby, qu'es-ce qu'un drop ?

### Alimentation

- 1 - Combien de fruits et légumes faut-il manger chaque jour ?
- 2 - Cite 3 féculents différents ?
- 3 - Combien de litre d'eau faut il boire par jour ?
- 4 - Le petit pois est il un féculent ou un légume ?
- 5 - Quels sont les aliments qui apportent le plus de calcium ?
- 6 - Le pain fait partie de quelle famille d'aliment ?
- 7 - Quel repas est le plus important dans la journée ?
- 8 - Cite 2 aliments qui t'apportent des protéines ?
- 9 - UNE canette de soda équivaut à combien de morceaux de sucre ?
- 10 - Pendant les repas il est conseillé de boire quoi ?
- 11 - Combien de repas est il conseillé de faire par jour ?
- 12 - La pomme de terre est un légume ou Un féculent ?
- 13 - Il en existe de plusieurs sortes : la mâche, la laitue, la roquette : de quoi s'agit-il ?
- 14 - Es-ce que le gâteau que tu cuisine est plus calorique ou moins calorique que celui que tu achètes en grande surface ?

## Corps

- 1 - Dans quelle partie du corps se situe le tibia ?
- 2 - Cite 3 articulations ?
- 3 - Combien le corps possède t-il d'os ?
- 4 - A quoi sert un muscle ?
- 5 - Où se situe la hanche ?
- 6 - Cite un muscle de la cuisse ?
- 7 - Comment s'appelle le 3ème doigt de la main ?
- 8 - Où se situe la cheville ?
- 9 - où se trouve les phalanges ?
- 10 - combien y a t-il de litres de sang dans le corps humain ?
- 11 - Où se situe les tendons ?
- 12 - Où se situe la clavicule ? Vers l'épaule, vers le coude, vers le genou
- 13 - quelle est la bonne écriture de l'omoplat, l'omoplate, l'homoplate ?
- 14 - où se situe les muscles « les jumeaux » ?
- 15 - citez les 5 sens que possède le corps humain ?
- 16 - où se trouve les muscles « zygomatiques » ?
- 17 - quel est l'os le plus long du corps humain ? Le fémur, le tibia ou l'humérus
- 18 - où se situe l'os le plus petit du corps humain ?
- 19 - où se situe les ligaments croisés ?
- 20 - la colonne vertébrale à combien de vertèbres ?
- 21 - où va l'air que l'on respire ?
- 22 - combien de muscles possède le corps humain ?

## Santé

- 1 - combien de temps d'activité physique faut il faire par jour ?
- 2 - contre quels troubles musculaires la banane est -elle un bon remède ?
- 3 - Être daltonien c'est ?
- 4 - tu va consulter un ORL quand ?
- 5 - tu va consulter un podologue pour ?
- 6 - quelle est la durée idéale du sommeil chez un adolescent ?
- 7 - si tu ne dors pas de la nuit on dit que tu as passé une nuit ? Blanche, noire, verte ou rouge ?
- 8 - Es - ce que les écrans (téléphone, ordinateur, télévision,...) ont des conséquences positives ou négatives sur le sommeil ?
- 9 - quel spécialiste tu consulte quand tu as un problème aux yeux ?
- 10 - boire de l'alcool stimule le cerveau ? Vrai ou Faux ?
- 11 - le tabac contient 1 à 10 ; 20 à 30 ou + de 40 substances cancérigènes ?
- 12 - Qu'es-ce qu'une hypoglycémie ?
- 13 - quels sont les globules qui défendent notre organisme contre les microbes ?
- 14 - quels est le plus gros organes de l'homme ? Le cœur, le foie ou le cerveau ?

## RÉPONSES :

### Sport :

- 1 – Didier Deschamps
- 2 - Biathlon
- 3 - Judo
- 4 – 11 joueurs
- 5 – 7 joueurs
- 6 – Natation
- 7 – les 4 ans
- 8 – meilleur grimpeur
- 9 – bowling
- 10 – Basket ball
- 11 – 40 min
- 12 - 45 min
- 13 – 5 joueurs
- 14 – 10 épreuves
- 15 – le curling
- 16 – 5 joueurs
- 17 – Escalade
- 18 – Saut à la perche
- 19 – 4 agrès : le sol, la poutre, le saut d cheval et la barre asymétrique
- 20 – la piste Noire
- 21 – Une roulade qui permet d’effectuer le virage
- 22 – Usain Bolt
- 23 – Paris
- 24 – le drop : un coup de pied joué en demi-volée afin d’envoyer le ballon entre les poteaux de rugby

### Alimentation

- 1 – 5 fruits et légumes
- 2 – Pates, riz, semoule, pomme de terre, lentilles petit pois,..
- 3 - Entre 1,5 et 2 l
- 4 - un féculent
- 5 – les produits laitiers
- 6 – Le pain est un féculent
- 7 – le petit déjeuner
- 8 – la viande, les œufs, le poisson,...
- 9 – à 7 morceaux de sucre
- 10 – de l’eau
- 11 – 3 avec un 4 facultatif : petit déjeuner- déjeuner- dîner et une collation est autorisé pour le quatre heures
- 12 – Un féculent
- 13 – la salade
- 14 – moins calorique

## Corps

- 1 – dans la bas de la jambe entre la cheville et le genou
- 2 – cheville, genou, poignet, coude, cou, épaule, hanche,...
- 3 – 206 os
- 4 – A mobiliser les membres du corps pour leur permettre de bouger quand il se contracte, afin de soutenir le squelette
- 5 – c'est l'articulation entre le haut et le bas du corps
- 6 – quadriceps, ischio-jambier, adducteurs, le semi tendineux, biceps fémoral, sartorius, poplité
- 7 - majeur
- 8 – c'est l'articulation entre le pied et la jambe
- 9 – au niveau des doigts de pieds et de mains
- 10 – 5 à 6L de sans dans le corps humain
- 11 - aux extrémités des muscles afin d'attacher le muscle à l'os
- 12 - la clavicule est vers l'épaule
- 13 – omoplate
- 14 – dans le mollet
- 15 – Ouïe, vue, toucher, Odorat, Goût
- 16 – sur la joue c'est les zygomatiques qui permettent de sourire
- 17 – le fémur est l'os le plus long
- 18 – Dans l'oreille se trouve l'os « l'étrier » qui est le plus petit du corps humain
- 19 – dans le Genou
- 20 – 24 vertèbres (7 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires) et 33 (si on ajoute les 5 sacrées et 4 coccygiennes)
- 21 – L'air entre par la bouche ou le nez pour aller dans les poumons en passant par le larynx, la trachée puis les bronches et les bronchioles
- 22 – 639 muscles dans le corps humains

## Santé

- 1 - Enfant et ado = 1h et adulte = 30 min
- 2 – pour les crampes
- 3 – Confondre certaines couleurs
- 4 – tu as un problème d'oreille, d'audition et d'ouïe
- 5 – lorsque tu as un problème aux pieds
- 6 – Entre 8 et 10 heures
- 7 – Blanche
- 8 – les écrans (téléphone, ordinateur, télévision,...) ont des conséquences **négatives** sur le sommeil (leur lumière est néfaste, créer de l'excitation et augmente le temps d'endormissement)
- 9 – Un ophtalmologue
- 10 – Faux : faux malgré une sensation d'être en meilleur forme, l'alcool ralentit l'activité du cerveau et surtout sa vigilance
- 11 – + de 40 substances cancérigènes
- 12 – c'est un manque de sucre dans le sang
- 13 – Les globules blancs
- 14 – C'est le foie 5 fois plus gros que le cœur

**Gages :**

- \* Tenir sur le pied Gauche jusqu'à la prochaine question
- \* Faire 30 secondes de gainage (en planche)
- \* Effectuer 10 squats (plier les jambes en gardant le dos droit et les pieds à plat au sol)
- \* Tenir sur le pied Droite jusqu'à la prochaine question
- \* Faire 10 pompes (sur genou si trop difficile)
- \* Faire 10 flexions de chaque bras avec une bouteille d'eau d'1L
- \* Faire 15 abdos
- \* Faire 30 secondes de gainage coté Droit
- \* Faire 30 secondes de gainage coté Gauche
- \* Effectue 10 fentes (le genou doit toucher le sol)
- \* Tenir en position superman (lever les jambes et les bras) pendant 30 secondes
- \* Se mettre en position chaise pendant 30 secondes
- \* Tenir en position de gainage sur le côté droit pendant 30 secondes
- \* Tenir en position de gainage sur le côté gauche pendant 30 secondes
- \* Tenir position de gainage dorsal pendant 30 secondes
- \* ....