

**Quizz spécial GYM :**

*Traverser ce parcours de gym  
en réalisant les actions  
et en répondant en questions posées*

**Règles du jeu :**

1. Créer ou prendre un dé et le lancer
2. Avancer en fonction du dé
3. faire l'action / répondre à la question  
si vous réussissez, vous  
pourrez avancer au prochain tour

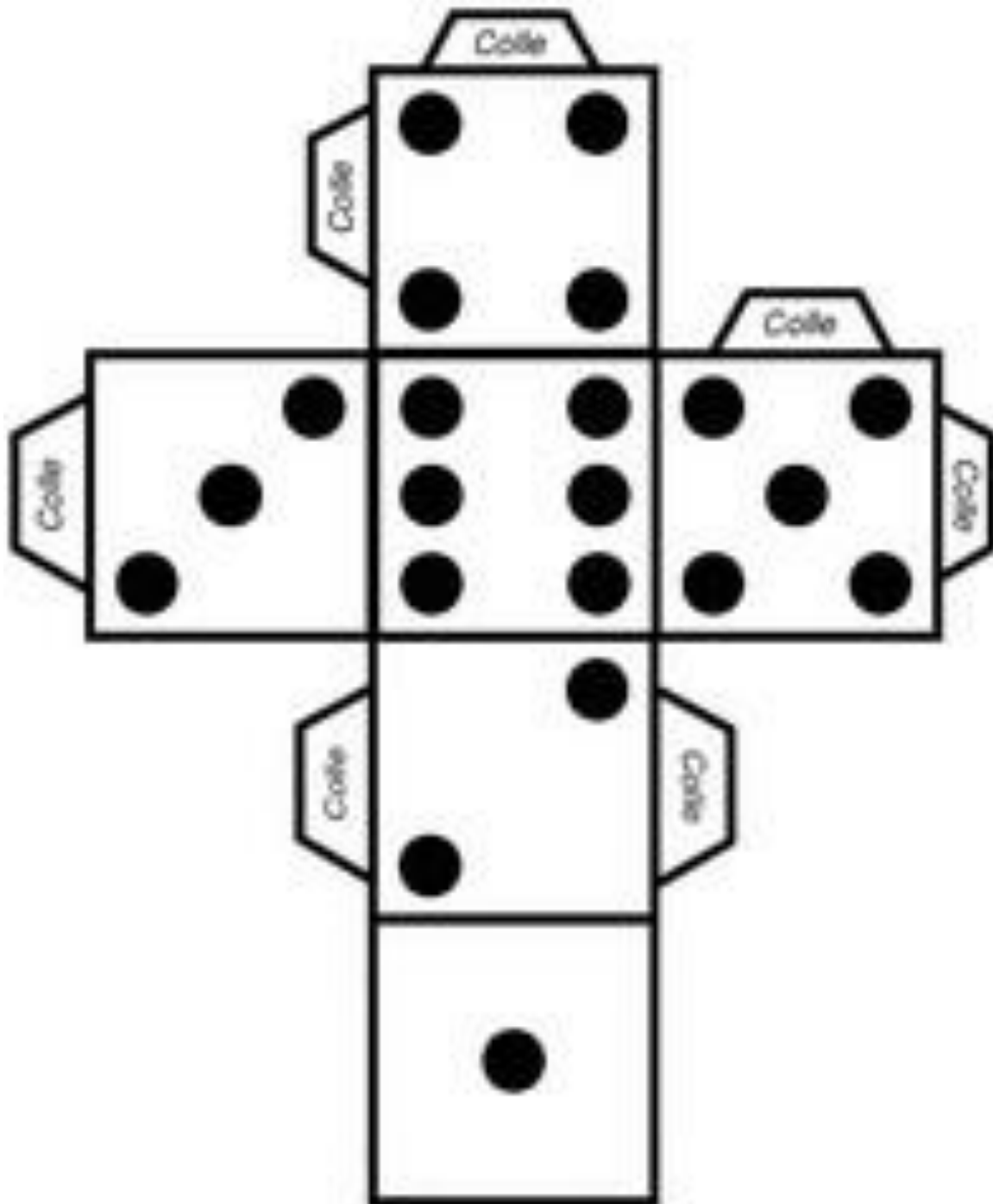
**Les cartes question et actions sont dans un fichier  
complémentaire ainsi qu'un dé à fabriqué**
















### Quiz spécial GYM








Vous trouverez dans ce fichier les cartes avec les actions et les questions à poser. Il y a également un patron de dé pour ceux qui souhaite le faire eux-mêmes.

Bon jeu à tous !



<p><u>ACTION</u></p> <p>Tour de la table en faisant la marche du canard</p> 	<p><u>ACTION</u></p> <p>Faire une roue ou saut de lapin sur le côté</p>	<p><u>ACTION</u></p> <p>Faire un ATR (« arbre droit ») ou placement du dos pour les plus petits</p> 
<p><u>ACTION</u></p> <p>Tenir 10sec la table (« araignée »)</p> 	<p><u>ACTION</u></p> <p>5 pompes ou tenir 5sec en gainage</p> 	<p><u>ACTION</u></p> <p>Aller-retour en sauts de grenouille</p>
<p><u>ACTION</u></p> <p>Faire une roulade avant sur un tapis</p>	<p><u>ACTION</u></p> <p>5 chandelles et essayer de se relever entre chaque</p>	<p><u>ACTION</u></p> <p>Aller-retour en « serpent » / ramper au sol</p>
<p><u>ACTION</u></p> <p>Aller-retour en chenille : départ debout, poser les mains le plus loin possible (arrivée en position de gainage) et ramener ensuite les pieds</p>	<p><u>ACTION</u></p> <p>Tenir 10sec sur 1 pied</p>	<p><u>ACTION</u></p> <p>Tenir 10sec sur 1/2 pointes</p>
<p><u>ACTION</u></p> <p>Faire 10 cercles des deux bras en même temps</p>	<p><u>ACTION</u></p> <p>Tenir 5sec en planche ou en arabesque</p> 	<p><u>ACTION</u></p> <p>5 battements avant de chaque jambe</p>
<p><u>ACTION</u></p> <p>Aller-retour en pas chassés</p>	<p><u>ACTION</u></p> <p>Tenir équerre en 3sec ou essayer 3 fois de faire une équerre</p>	<p><u>ACTION</u></p> <p>Faire un pont pendant 5sec</p>

<p style="text-align: center;"><u>ACTION</u></p> <p style="text-align: center;">Aller-retour sur 1 pied</p>	<p style="text-align: center;"><u>ACTION</u></p> <p style="text-align: center;">5 sauts au-dessus d'un coussin</p>	<p style="text-align: center;"><u>ACTION</u></p> <p style="text-align: center;">5 sauts en alternant jambes écartées et jambes serrées</p>
<p style="text-align: center;"><u>ACTION</u></p> <p style="text-align: center;">5 squats</p>	<p style="text-align: center;"><u>ACTION</u></p> <p style="text-align: center;">Tenir 5sec en chaise contre un mur</p>	<p style="text-align: center;"><u>ACTION</u></p> <p style="text-align: center;">Allonger sur le dos en appui sur les coudes. Lever les jambes et faire pendant 5sec le pédalo</p>
<p style="text-align: center;"><u>ACTION</u></p> <p style="text-align: center;">Aller-retour en crabe (marcher sur le côté avec les bras sur le côté)</p>	<p style="text-align: center;"><u>ACTION</u></p> <p style="text-align: center;">5 sauts droits</p>	<p style="text-align: center;"><u>ACTION</u></p> <p style="text-align: center;">5sec talons fesses sur place + 5 sec montées de genoux</p>
<p style="text-align: center;"><u>QUESTIONS</u></p> <p style="text-align: center;">Comment s'appelle la poudre que les gymnastes utilisent sur les mains ?</p> <p style="text-align: center;">Magnésie</p>	<p style="text-align: center;"><u>QUESTIONS</u></p> <p style="text-align: center;">Comment s'appelle cet accessoire ?</p>  <p style="text-align: center;">Maniques</p>	<p style="text-align: center;"><u>QUESTIONS</u></p> <p style="text-align: center;">Comment ça s'appelle ?</p>  <p style="text-align: center;">Trampoline</p>
<p style="text-align: center;"><u>QUESTIONS</u></p> <p style="text-align: center;">Comment s'appelle cet agrès de gymnastique ?</p>  <p style="text-align: center;">la poutre</p>	<p style="text-align: center;"><u>QUESTIONS</u></p> <p style="text-align: center;">Comment s'appelle cet agrès de gymnastique ?</p>  <p style="text-align: center;">Barres asymétriques</p>	<p style="text-align: center;"><u>QUESTIONS</u></p> <p style="text-align: center;">Comment s'appelle cet agrès de gymnastique ?</p>  <p style="text-align: center;">Barres parallèles</p>
<p style="text-align: center;"><u>QUESTIONS</u></p> <p style="text-align: center;">Comment s'appelle cet agrès de gymnastique ?</p>  <p style="text-align: center;">Le sol</p>	<p style="text-align: center;"><u>QUESTIONS</u></p> <p style="text-align: center;">Comment s'appelle cet agrès de gymnastique ?</p>  <p style="text-align: center;">La table de saut</p>	<p style="text-align: center;"><u>QUESTIONS</u></p> <p style="text-align: center;">Comment s'appelle cet agrès de gymnastique ?</p>  <p style="text-align: center;">Barre fixe</p>

<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Comment s'appelle cet agrès de gymnastique ?</p>  <p>Les argons</p>	<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Comment s'appelle cet agrès de gymnastique ?</p>  <p>Les anneaux</p>	<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Combien d'agrès y a t'il en gymnastique artistique masculine ?</p> <p>6 : sol, saut, anneaux, barres parallèles, barre fixe, argons</p>
<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Comment s'appelle le pantalon que les garçons portent en compétition ?</p>  <p>Le sokoi</p>	<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Comment s'appelle la tenue des filles en compétition de gym ?</p>  <p>Le justacorps</p>	<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Comment appelle-t-on le haut que les garçons portent en compétition ?</p>  <p>Le létard</p>
<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>En entrainement et en compétition, ai-je le droit de garder mes bijoux ?</p> <p>NON, mais on tolère les boucles d'oreilles type clous</p>	<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Pendant l'entrainement, je bois de l'eau ou du soda ?</p> <p>De l'eau</p>	<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Quel est le terme gymnique pour dire un « arbre droit » ?</p> <p>Un ATR (Appui Tendu Renversé)</p>
<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Combien y a-t-il d'agrès en gymnastique artistique féminine (hors mouvement d'ensemble et formation physique) ?</p> <p>4 : le sol, la poutre, les barres asymétriques, le saut</p>	<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Comment se nomme la personne que nous note en compétition ?</p> <p>Un juge</p>	<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Comment nomme-t-on la personne qui nous entraine ?</p> <p>Un moniteur, un entraîneur</p>
<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Que fait- on avant de faire de la gymnastique ?</p> <p>L'échauffement</p>	<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Comment s'appelle cet exercice de gymnastique ?</p>  <p>La chandelle</p>	<p><u>QUESTIONS</u></p> <p>Comment s'appelle cet exercice de gym ?</p>  <p>La roue</p>