

# Etoiles game



**6**  
10 répétitions  
15 répétitions  
20 répétitions  
Mains sur le mur, pieds écartés largeur du bassin, réaliser des pompes en gardant le corps aligné et les talons au sol.

**5**  
10 répétitions  
15 répétitions  
20 répétitions  
Pieds écartés, largeur de hanches, fléchir les genoux en mettant les fesses vers l'arrière, garder le dos bien droit.

**4**  
45 secondes de ventilation récupération

**3**  
5 répétitions  
10 répétitions  
15 répétitions  
Allonger sur le dos, bras sur le côté, jambes pliées, ramener les genoux vers le ventre.

**2**  
15 répétitions  
20 répétitions  
25 répétitions  
Monter et descendre sur les pointes de pied.

**1**  
20 secondes  
15 secondes  
25 secondes  
Tenir immobile dans cette position, corps totalement aligné.

**CASE DEPART**



**8**  
**TEST DU CHAMPION**  
-2 ou +2

**9**  
15 secondes  
20 secondes  
25 secondes  
Alterner - Jambes / bras serrés  
jambes bras écartés en sautant.

**10**  
10 répétitions / jambe  
Sur les mains et les orteils, corps aligné, amener un genou l'un après l'autre à son ventre en restant bien aligné.

**11**  
5 répétitions  
10 répétitions  
15 répétitions  
Une chaise derrière soi, mains dessus, pieds à plats au sol, plier les coudes.

**12**  
45 secondes de ventilation récupération.  
**REJOUER**

**13**  
15 secondes  
25 secondes  
20 secondes  
Se mettre en position de chaise contre le mur et la maintenir.

**14**  
10 répétitions  
15 secondes  
20 secondes  
30 secondes  
Enchaîner les positions allonger - debout - sauter

**15**  
15 secondes  
20 secondes  
30 secondes  
Tenir en équilibre sur la jambe droite puis sur la jambe gauche

**16**  
45 secondes de ventilation récupération.

**23**  
Allonger sur le dos, pieds à plat, genoux pliés, lever le bassin pour qu'il soit aligné avec les épaules et les genoux, puis le descendre.  
10 répétitions  
15 répétitions  
20 répétitions

**22**  
**TEST LE SAC PARFAIT**  
-2 ou +2  
10 répétitions  
15 répétitions  
20 répétitions

**21**  
45 secondes  
Bras sur les côtés, réaliser des ronds avec les bras tendus, en avant et en arrière.

**20**  
45 secondes de ventilation récupération.

**19**  
5 répétitions  
10 répétitions  
15 répétitions  
Sur les genoux, les mains au sol alignées aux épaules, le corps est aligné, plier les bras puis les tendre.

**18**  
30 secondes  
Faire exactement les mêmes mouvements que ton adversaire comme un miroir.

**17**  
Tenir en équilibre sur un pied les yeux fermés, le plus longtemps possible, puis changer de pied.

**24**  
45 secondes de ventilation récupération.

**25**  
15 secondes  
20 secondes  
25 secondes  
Courir sur place en montant les genoux.

**26**  
**TEST REGLES D'OR**  
-2 ou +2

**27**  
10 secondes  
15 secondes  
20 secondes  
En équilibre sur le coude, relever le bassin, bien aligner le corps et tenir la position.

**28**  
**ARRIVEE**  
!!!

# Bienvenue dans le jeu... Etoiles Game

**Etoiles Game** est un jeu destiné à vous amuser avec vos partenaires et adversaires, tout en faisant du sport et en découvrant mieux les règles d'or des champions !  
Vous pouvez relever les challenges de "**Etoiles Game**" en famille, avec des amis et réaliser des défis toujours avec le sourire !

## RECOMMANDATIONS

- **Echauffement** : toujours commencer le jeu après un bon échauffement d'au moins 5 minutes que tous les joueurs doivent réaliser, surtout les parents !
- **Hydratation** : pensez à boire régulièrement tout au long de la partie (tous les joueurs sont concernés !).
- **Adaptation** : bien adapter le choix des répétitions ou des durées d'exercice à votre forme et vos capacités. L'important c'est la qualité de la réalisation du défi !

## Pour jouer à "**Etoiles Game**", il vous faut :

- Le jeu de plateau
  - Les cartes Règles d'Or, Tests et Stop
  - 1 dé
  - 1 pion pour chaque joueur
  - 1 ou plusieurs joueurs avec vous
- Et aussi :
- 1 tapis et/ou serviette pour faire vos exercices
  - une bouteille pour vous hydrater
  - une attitude de champion qui respecte ses adversaires et les règles
  - de la force et de la bonne humeur !



## STOP

**ARRÊT ET DÉFIS OBLIGATOIRES** : même si vous faites un chiffre plus grand et que vous ne faites « que passer » sur ces cases, vous devez vous y arrêter afin de répondre au défi Règles d'or ! Le chiffre du dé correspond au numéro de la question.  
Vous devez en profiter aussi pour vous hydrater !

## Les règles de "**Etoiles Game**"

### Comment commencer une partie ?

Chaque joueur lance le dé et celui qui fait le plus grand chiffre débute la partie.

Le but du jeu est : arriver le premier à la case « Arrivée » !!!! En moyenne, une partie dure 30 minutes.

### Pour jouer :

- 1- Chaque joueur joue chacun son tour en lançant le dé et avance son pion du nombre de case indiqué sur le dé.
- 2- Pour chaque case un défi sportif est lancé. L'exercice est expliqué et montré sur celle-ci. Et, vous avez le choix de la difficulté pour chaque exercice (nombre de répétitions et de secondes). A vous de choisir !!
- 3- Trois possibilités s'offrent à vous pour réaliser les exercices :
  - a. Seul, vous réalisez l'exercice sur lequel votre pion se situe.
  - b. Tous ensemble : tous les participants réalisent l'exercice sur lequel votre pion se situe, et ceci est valable pour chaque tour et chaque joueur.
  - c. A deux : vous décidez lequel de votre adversaire réalise avec vous l'exercice sur lequel votre pion se situe.

**Cette règle se doit d'être définie avant de commencer la partie !**

## Cartes TEST

**Test à réaliser uniquement si vous tombez sur la case.**

### - 5 cartes Test du champion

**Test obligatoire**, à réaliser après avoir répondu aux questions du «Stop - Règles d'or Ventilation». Si tu veux remporter ce test, montre nous comment les champions respirent/ventilent dans leur sport pour être au meilleur de leurs capacités et de leurs performances !

A toi de mimer en 30 secondes les 4 sports de la carte que tu vas tirer, en ventilant bien fort !

### - 2 cartes Règles d'or

Attention, tu es presque un vrai champion, mais peux-tu répondre à cette question pour avancer de 2 cases ou reculer de 2 cases !

### - 3 cartes Sac à dos parfait

Pour préparer ton sac à dos comme un champion, peux-tu nous dire ce que tu mets dedans selon la séance de sport qui t'attend ! Ton partenaire prend la carte Sac à dos et toi tu choisis un chiffre entre 1 et 3 et, ensuite, il te donne le défi : à toi de trouver les 4 bonnes réponses !



# TEST DU CHAMPION

Mime ces 4 sports en soufflant :



Gymnastique

Equitation



Canoë

Tennis



# TEST DU CHAMPION

Mime ces 4 sports en soufflant :



Basket

Escalade



Golf

Trampoline



# TEST DU CHAMPION

Mime ces 4 sports en soufflant :



Handball

Ski



Danse

Tir à l'arc



# TEST DU CHAMPION

Mime ces 4 sports en soufflant :



Hockey

Ping-pong



Snowboard

Aviron



# TEST DU CHAMPION

Mime ces 4 sports en soufflant :



Saut de haies



Vélo



Badminton



Patinage artistique

## TEST REGLES D'OR : HYGIENE

Quelles sont les précautions d'hygiène à respecter quand on fait du sport et qu'on a la mucoviscidose ?

Donne 4 bonnes réponses : à toi de jouer, tu as 30 secondes !



1. Prendre sa solution hydro-alcoolique dans son sac.
2. Se laver les mains à l'eau et au savon après le sport.
3. Se laver les mains après être allé aux toilettes pendant le sport.
4. Eviter de jouer dans les endroits poussiéreux et avec l'eau stagnante.

Les règles d'or d'hygiène sont :

## TEST REGLES D'OR : ECHAUFFEMENT

Qu'est-ce que tous les sportifs doivent faire avant de commencer leur activité sportive ?

Donne 5 bonnes réponses : à toi de jouer, tu as 30 secondes !



1. Toujours s'échauffer avant de faire du sport !
2. S'échauffer au moins 5 minutes avant de commencer.
3. Echauffer ses muscles progressivement.
4. Echauffer aussi ses articulations, surtout chevilles, épaules, poignets...
5. Ne pas hésiter à cracher (dans un mouchoir, aux toilettes) pour se désencombrer si besoin.
6. Boire à la fin de l'échauffement et avant de commencer !

Les règles d'or de l'échauffement sont :

## TEST DU SAC PARFAIT

Tu vas faire 2h de randonnée en famille, ça va être beau !

Prépare ton sac à dos parfait en nous donnant les 4 éléments essentiels pour la pratique !!



1. 1 litre + 50 CL d'eau, au moins ! \*
  2. 1 encas (à prendre pendant lors d'une pause)!
  3. 1 solution hydro alcoolique.
  4. Mes extraits pancréatiques, si j'en ai !
- \*eau riche en sels et/ou gélules de sel, au besoin
- Dans mon sac, je mets :

## TEST DU SAC PARFAIT

Tu vas faire 1h de basket, tu vas marquer des paniers !

Prépare ton sac à dos parfait en nous donnant les 4 éléments essentiels pour la pratique !!



1. 50 CL d'eau, au moins ! \*
  2. 1 encas (pour après)!
  3. 1 solution hydro alcoolique.
  4. Mes extraits pancréatiques, si j'en ai !
- \*eau riche en sels et/ou gélules de sel, au besoin
- Dans mon sac, je mets :

## TEST DU SAC PARFAIT

Tu vas faire 1h30 de zumba, ça va danser !

Prépare ton sac à dos parfait en nous donnant les 4 éléments essentiels pour la pratique !!



1. 1 litre d'eau, au moins ! \*
  2. 1 encas (pour pendant ou après)!
  3. 1 solution hydro alcoolique.
  4. Mes extraits pancréatiques, si j'en ai !
- \*eau riche en sels et/ou gélules de sel, au besoin
- Dans mon sac, je mets :



## STOP

### Règles d'Or - Ventilation

1. Comment s'appelle l'élément indispensable que tu inspires dans l'air et qui sert de carburant pour tes muscles ?

- a. Dioxyde de carbone (CO2)
- b. Azote (N)
- c. Oxygène (O2)



2. Comment s'appelle le déchet que tu expires lors d'un effort ?

- a. Dioxyde de carbone (CO2)
- b. Azote (N)
- c. Oxygène (O2)

3. A quel endroit se déroule les échanges gazeux entre tes poumons et le sang ?

- a. Alvéoles pulmonaires
- b. Bronches
- c. Trachée

4. Quel est le muscle essentiel à la ventilation ?

- a. Pectoraux
- b. Diaphragme
- c. Trapèzes

5. Lorsque tu fais un effort, tu dois surtout penser à :

- a. Inspirer
- b. Expirer

6. Lorsque que tu récupères après un effort, tu dois te concentrer sur ta ventilation avec le ventre en :

- a. En inspirant avec le nez et en soufflant doucement par la bouche
- b. En inspirant avec la bouche et en soufflant fort par le nez

Les règles d'or de la ventilation sont :

1. L'oxygène (O2) est le carburant que tu inspires et 2. le dioxyde de carbone le déchet que tu expires. 3. Dans tes poumons, les échanges gazeux se déroulent au niveau des alvéoles et 4. c'est grâce au muscle essentiel de la ventilation : le diaphragme. 5. Lorsque tu fais des efforts, il faut surtout penser à expirer régulièrement et 6. quand tu récupères, bien inspirer avec le nez et souffler doucement par la bouche.



## STOP

### Règles d'Or - Hydratation

1. Pendant le sport, je dois m'hydrater régulièrement toutes les... ?

- a. 40 minutes
- b. 10 minutes
- c. 20 minutes

2. Pour bien m'hydrater, je bois plutôt... ?

- a. Des grosses gorgées rapides
- b. Juste une gorgée
- c. Des petites gorgées doucement

3. Comme boisson pour m'hydrater pendant le sport, je privilégie... ?

- a. Un soda
- b. De l'eau
- c. Un jus de fruit

4. Comme boisson pour m'hydrater après le sport, je peux aussi boire... ?

- a. Un soda comme le coca
- b. De l'eau gazeuse
- c. Un jus de fruit

5. Si je pars faire une heure de tennis ou de judo avec mon club, je prévois d'amener une quantité de... ?

- a. 30 CL d'eau
- b. Au moins 50 CL d'eau (50 CL)
- c. 1, 5 litres d'eau

6. Après le sport, dans mon club, en famille, avec les copains, je vais plutôt ?

- a. Éviter de boire trop
- b. Continuer à boire régulièrement
- c. Boire 1 litre d'eau dès que j'ai fini



Les règles d'or de l'hydratation sont :

1. Pendant le sport, je m'hydrate régulièrement toutes les 20 minutes et 2. je bois des petites gorgées doucement. 3. Je privilégie l'eau (eau riche en sel et/ou avec des gélules de sel), voir l'eau avec du sirop et j'évite soda et jus de fruits en pleine activité. 4. Après le sport, pour continuer à m'hydrater, je bois de l'eau, voire de l'eau gazeuse ou un petit jus de fruit mais j'évite les sodas. 5. Pour mon heure de tennis ou judo (ou autre sport), je prévois au moins d'amener et de boire 50 CL d'eau et 6. après le sport, je continue de boire régulièrement !



## STOP

### Règles d'Or - Nutrition

1. Lorsque tu fais du sport, quel type d'encas dois-tu prendre dans ton sac à dos ? (plusieurs réponses possibles)

- a. Barres de céréales/Biscuits
- b. Compotes/fruits (secs)
- c. Bonbons



2. Au bout de combien de temps de sport, est-il utile que tu manges ton encas ?

- a. Après 20 minutes
- b. Après 1 heure de sport
- c. Seulement si je fais plus de 2 heures

3. Il est conseillé de prendre un encas après ta pratique sportive pour reconstituer tes réserves nutritionnelles. Mais à quel moment dois-tu le prendre ?

- a. Dans les 30min qui suivent la fin de ta séance
- b. 1 heure après ta séance
- c. 2 heures après ta séance

4. Si tu prends un encas pendant le sport ou juste après, que dois-tu amener avec ?

- a. Tes vitamines
- b. Tes extraits pancréatiques
- c. Des chips

5. A quel groupe alimentaire appartient les encas dont tu as besoin pendant le sport ?

- a. Protéines
- b. Glucides
- c. Lipides

6. Faire du sport et bien manger, vont te permettre de : (plusieurs réponses possibles) :

- a. Prendre du poids
- b. Prendre du muscle
- c. Bien récupérer
- d. Bien grandir

Les règles d'or de la nutrition sont :

1. Quand tu fais du sport, l'encas à prendre avec toi, c'est une barre de céréales, biscuits, fruits ou fruits secs, compote... 2. Et après 1h de sport, il est important de manger cet encas, soit à la fin, soit à la pause. 3. Il est conseillé de le manger dans les 30 min qui suivent ta séance de sport pour mieux recharger tes réserves nutritionnelles. 4. Il faut bien penser à amener tes extraits pancréatiques dans ton sac pour les prendre avant ton encas (selon tes besoins). 5. Les bons encas font partie du groupe des glucides qui amènent de l'énergie à tes muscles. 6. Et faire du sport et bien manger vont te permettre de prendre du muscle, du poids, de récupérer et de bien grandir !