

EN FORME DE CARTE !

JOUONS AVEC LES RÈGLES A JOUER

Ce jeu de cartes, créé par l'Espace Fédéral Éducation à la Santé Pour Tous et la Commission Fédérale d'Activité Omniforces, est un canevas. Il fait suite au travail engagé pendant la période de confinement pour rester en contact avec les adhérents/licenciés et les associations affiliées. Ce jeu ne remplace pas une séance sportive encadrée par votre animateur dans votre association !

Notre idée est de créer un support pour des pratiquants autonomes et responsables afin de varier les contenus d'entraînement, leur donner un caractère ludique. Utile dans des périodes comme celle que nous venons de connaître mais peut-être également pendant les vacances, en cas d'absence d'un animateur, ...

Ce jeu n'est pas fait pour les débutants, sauf si vous jouez en groupe avec un pratiquant qui connaît les exercices et leur réalisation dans de bonnes conditions de sécurité ! Ainsi si vous n'avez jamais ou peu pratiqué une activité physique et sportive, si vous êtes enceinte, selon votre âge, si vous souffrez d'une affection chronique, si vous avez des problèmes de dos ou de cervicales,... ayez un avis médical avant de débiter. Les exercices peuvent ne pas être adaptés à votre état physique ou de votre état de forme actuel. Ne réalisez aucun des exercices qui provoquerait douleur, étourdissement, essoufflement. Les concepteurs ne pourraient être tenus responsables en cas de blessure ou d'accident dû à une mauvaise utilisation et/ou une mauvaise exécution des exercices proposés.

Pour jouer, vous aurez besoin :

- jeu de cartes composé de 5 familles de 12 cartes
- jeton, allumette, bouton, caillou, papier crayon... pour le comptage des points
- 2 dés
- les exercices sélectionnés demandent un minimum de petit matériel : tapis (ou serviette), haltères (ou bouteilles d'eau), chaise, bâton (ou manche à balai)...

Pour compter les points... ou pas :

Le joueur détermine son niveau :

- 10 répétitions ou 30 secondes = 1 point
- 15 répétitions ou 45 secondes = 2 points
- 20 répétitions ou 1 minute = 3 points

Ensemble, entre joueurs, vous pouvez également déterminer vos propres niveaux, changer les rapports entre répétitions ou temps et nombre de points. Vous pouvez également supprimer des cartes trop faciles et/ou trop difficiles ou non maîtrisées.

Des idées pour pratiquer en solo :

- > Circuit aléatoire : le joueur tire une carte de chaque famille (A, B, C, D, J) pour composer sa séance
- > Circuit hasard : le joueur lance les dés pour déterminer la carte à choisir dans la famille A, et fait de même pour les autres familles
- > Circuit en suite : le joueur prend toutes les cartes n°1 de chaque famille (A, B, C, D, J) pour composer sa séance. La séance suivante sera composée avec les cartes n°2...

Mais jouons avec les règles :

- > faire les exercices en série (réaliser 4 séries de 10 répétitions de l'exercice 1 puis passer à l'exercice 2, ...) ou en circuit.
- > chaque circuit peut faire l'objet d'un contrat à réaliser : 1 fois, 2 fois, 3 fois,... en lançant le dé
- > à chaque tour, on peut augmenter le niveau de répétitions
- > à chaque tour, on peut changer avec de nouveaux exos
- > on peut également déterminer des systèmes en set : je fais un circuit jambes, ou jambes/bras donc en tirant 2 ou 3 cartes dans la même famille...

Des idées pour pratiquer en groupe :

Les cartes sont battues. Le premier joueur prend la carte au-dessus de la pile et lance le dé pour déterminer le défi à associer à la carte. Puis c'est au voisin de droite de jouer, et ainsi de suite...

- Si j'obtiens le chiffre 1 = « défi solo » : le joueur réalise l'exercice en solo.
- Si j'obtiens le chiffre 2 = « défi duo » : le joueur réalise l'exercice avec un membre du groupe
- Si j'obtiens le chiffre 3 = « défi ciblé » : le joueur choisit un autre joueur pour réaliser l'exercice à sa place.
- Si j'obtiens le chiffre 4 = « défi collectif » : le joueur réalise l'exercice avec tout le groupe
- Si j'obtiens le chiffre 5 = « défi bonus » : le joueur tire une carte bonus et suit la consigne
- Si j'obtiens le chiffre 6 = « défi choix » : le joueur choisit de réaliser un des 5 autres défis.

Les autres joueurs observent et valident l'exécution de l'exercice pour accorder ou pas les points aux joueurs ayant réalisé l'exercice.

Toutefois, si les règles sont souples et adaptables, certains principes sont à respecter!

« 10 Commandements / règles d'or » : pour soi et à partager

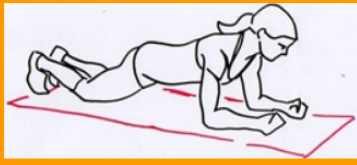
- | | |
|-----------------------------------|--|
| - avant : tu t'échaufferas | - ton potentiel : tu amélioreras |
| - amusement : tu rechercheras | - exercices : tu varieras |
| - progressivité : tu mèneras | - défi : tu partageras |
| - ton corps : tu écouteras | - regard des autres : tu t'émerveilleras |
| - avec de l'eau : tu t'hydrateras | - après : tu te détendras |

Après ces recommandations, n'oubliez pas : appropriez vous le jeu, créez vos règles, seul, en binôme, en groupe, en famille, mais toujours à votre rythme et dans un esprit ludique, avec progressivité et régularité lors du déroulement des exercices.

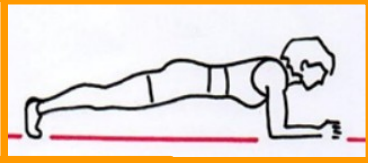
Cette trame est faite pour évoluer avec vos propositions, votre expérience... Alors n'hésitez pas à nous faire un retour sur sante@fsgt.org

ABDOS n° 1 :

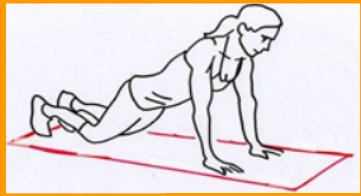
Réalisez 1 des 4 exos au choix



Kneeling plank



Plank



Kneeling high plank



High plank

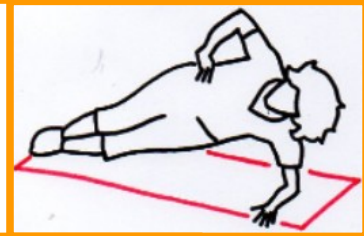


ABDOS n° 2 :

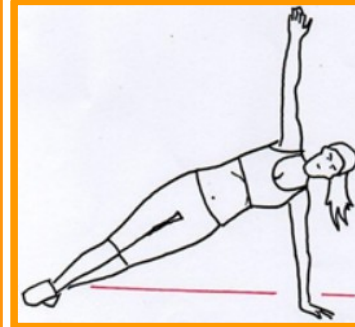
Réalisez 1 des 3 exos au choix de chaque côté



Kneeling side plank



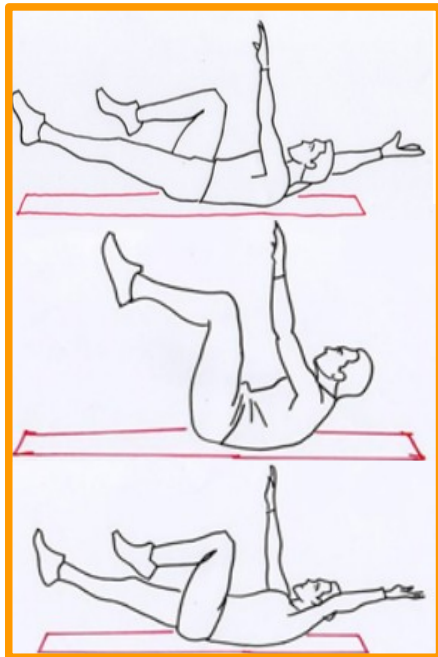
Side plank



High side plank



ABDOS n° 3 :

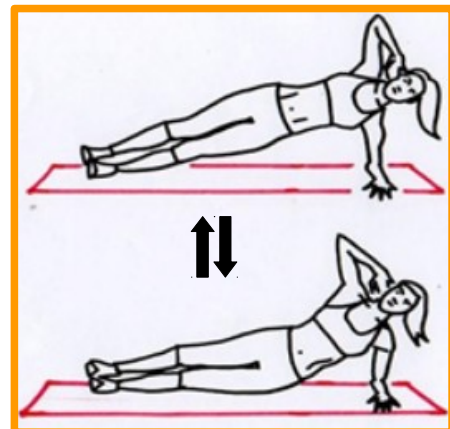


Dead bug



ABDOS n° 4 :

Réaliser l'exo de chaque côté



Side plank hip dips



En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

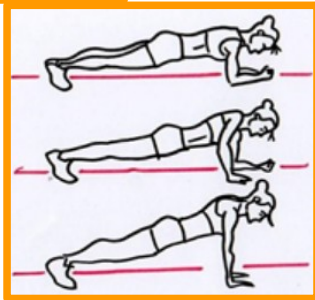
sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

ABDOS n° 5 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Kneeling commando plank

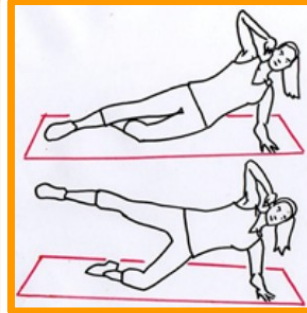


Commando plank

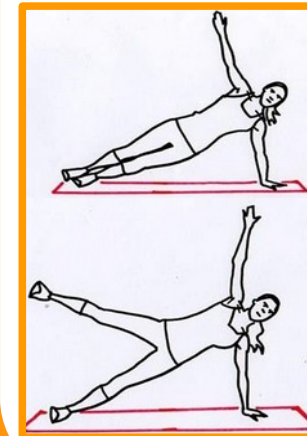


ABDOS n° 6 :

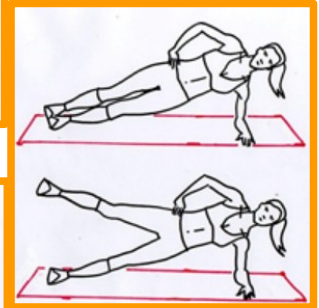
Réalisez 1 des 3 exos au choix de chaque côté



Kneeling side plank with leg lift



High side plank with leg lift



Side plank with leg lift



ABDOS n° 7 :

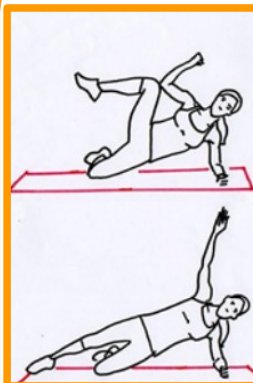


Bear hold

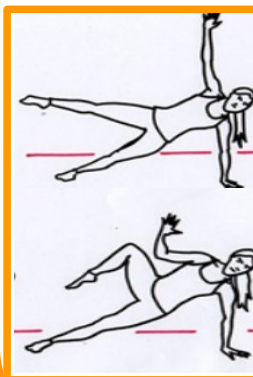


ABDOS n° 8 :

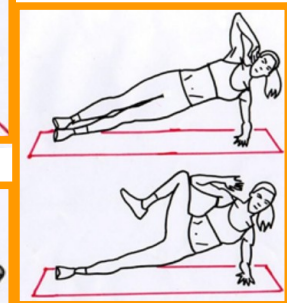
Réalisez 1 des 3 exos au choix de chaque côté



Kneeling side plank knee to elbow



High side plank knee to elbow



Side plank knee to elbow



En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte

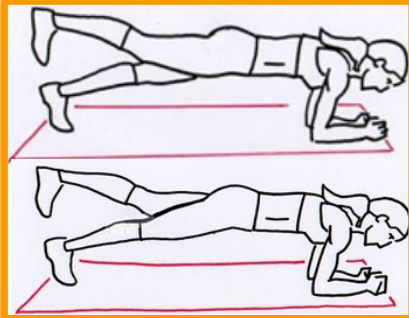


FSGT

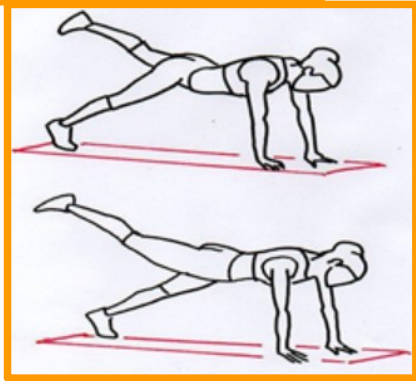
sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

ABDOS n° 9 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Plank with alternating leg lift

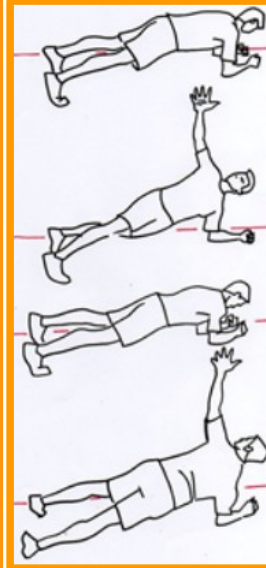


High plank with alternating leg lift

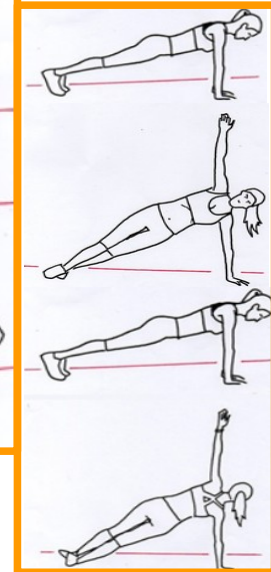


ABDOS n° 10 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Alternating side plank



Alternating high side plank

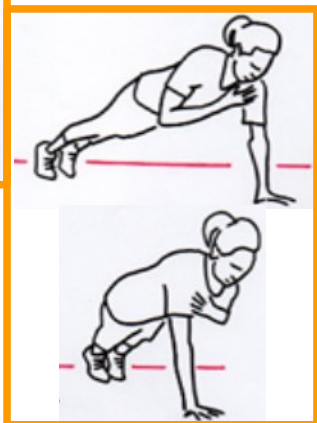


ABDOS n° 11 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Kneeling shoulder taps

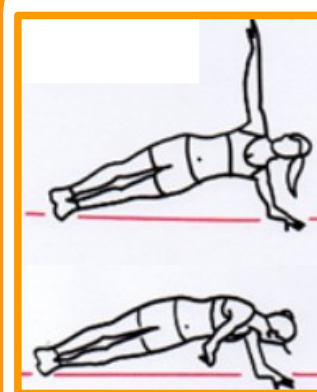


Shoulder touch

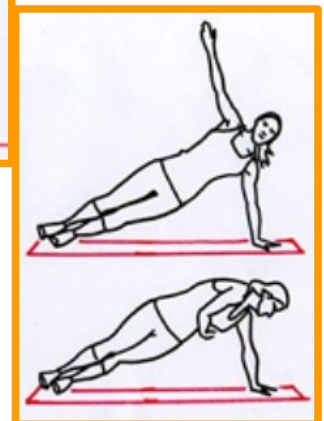


ABDOS n° 12 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix de chaque côté



Side plank rotation



High side plank rotation



En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

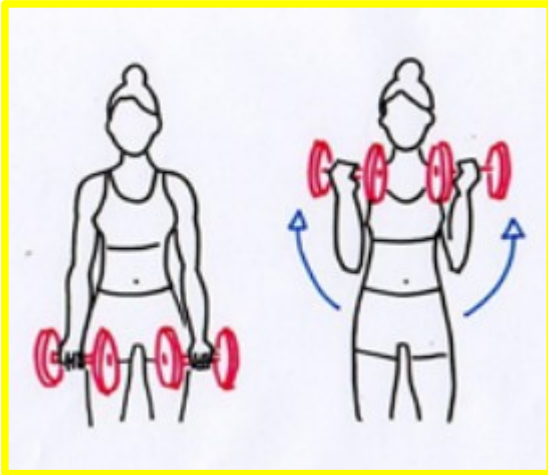
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

BRAS n° 1 :

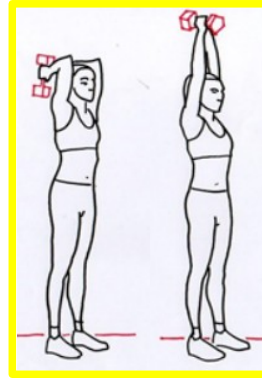


Dumbbell biceps curl

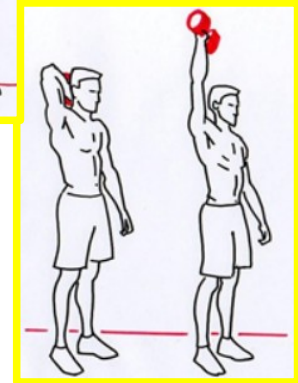


BRAS n° 2 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix de chaque côté



Dumbbell triceps extension

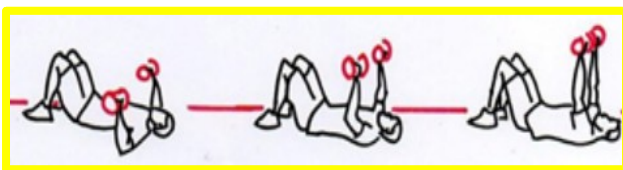


Single arm dumbbell triceps extension

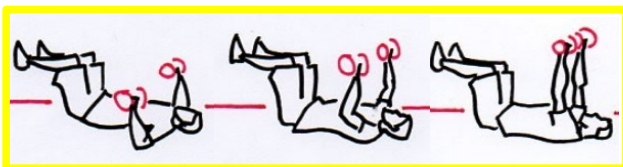


BRAS n° 3 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Dumbbell floor press

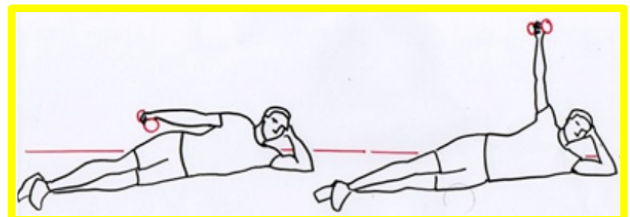


Dumbbell floor press

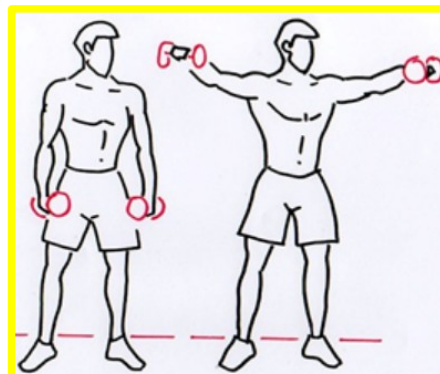


BRAS n° 4 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix de chaque côté



Side lying lateral raise



Dumbbell lateral curl



En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

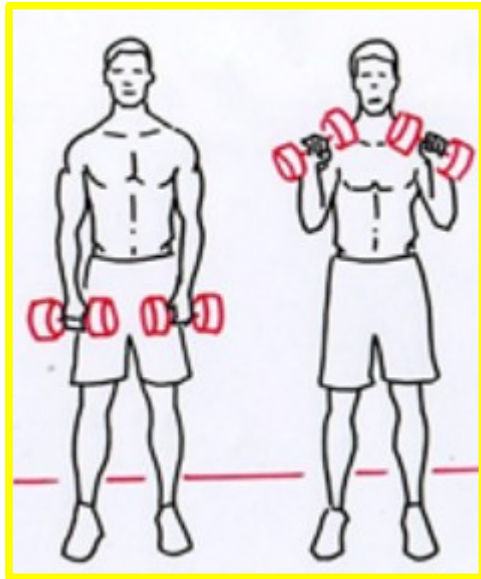
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

BRAS n° 5 :

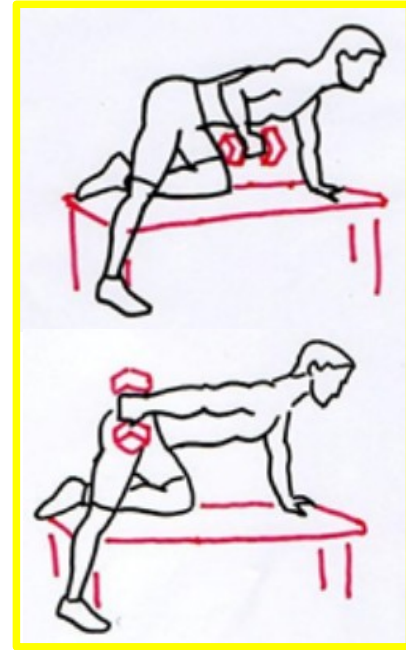


Dumbbell Reverse Curl



BRAS n° 6 :

Réalisez l'exo de chaque côté



Kick back

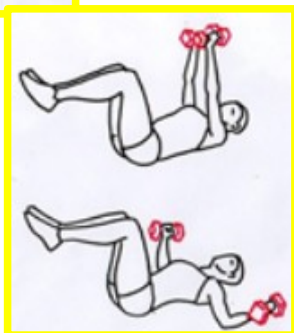


BRAS n° 7 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Floor dumbbell flies V1



Floor dumbbell flies V2



BRAS n° 8 :

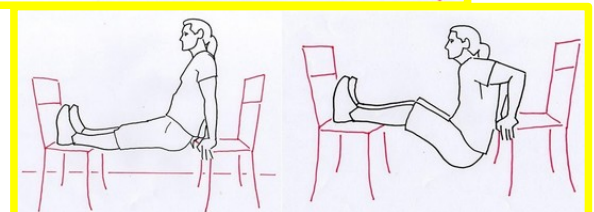
Réalisez 1 des 3 exos au choix



Chair dips V1



Chair dips V2



Chair dips V3



En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte

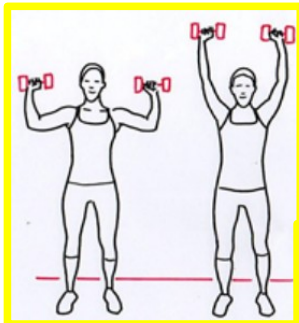


FSGT

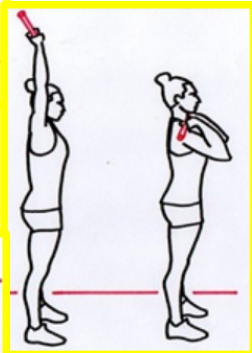
sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

BRAS n° 9 :

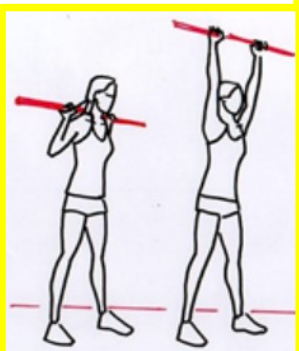
Réalisez 1 des 3 exos au choix



Dumbbell shoulders press



Barbell military press

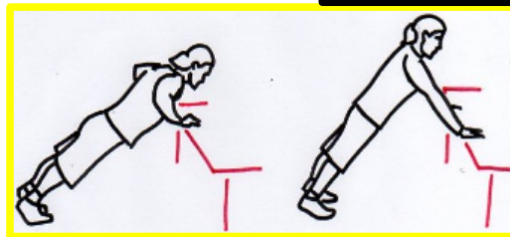


Barbell behind neck press



BRAS n° 10 :

Réalisez 1 des 3 exos au choix



Incline push up



Push up

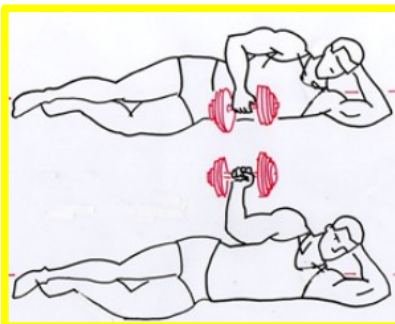


Decline push up

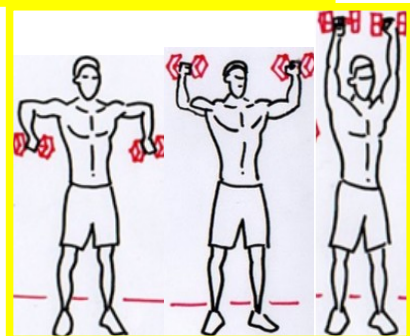


BRAS n° 11 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix de chaque côté



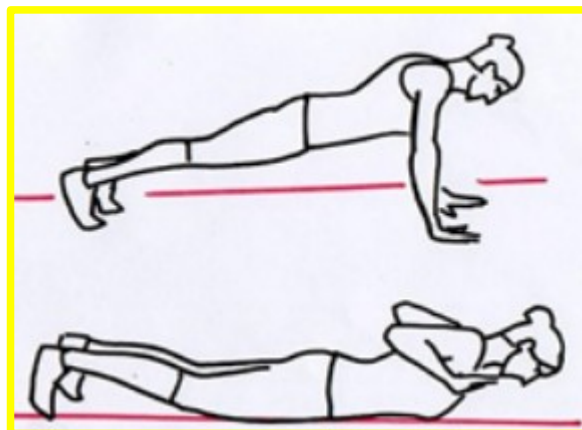
Dumbbell side lying External rotation



Cuban press



BRAS n° 12 :



Hand release push up



En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

CORPS COMPLET n° 1 :

Réalisez 1 des 3
exos au choix



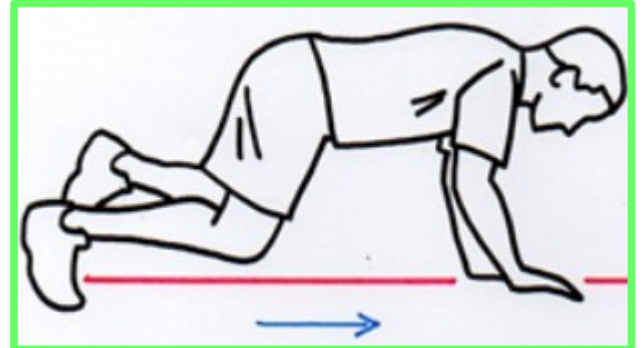
March in place



Jog in place



CORPS COMPLET n° 2 :

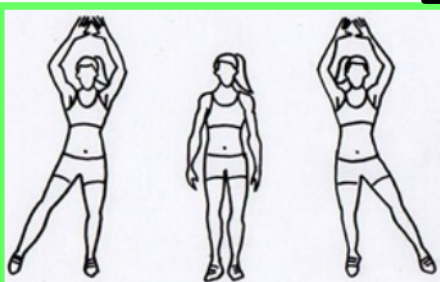


Bear crawl



CORPS COMPLET n° 3 :

Réalisez 1 des 2
exos au choix



Step jack

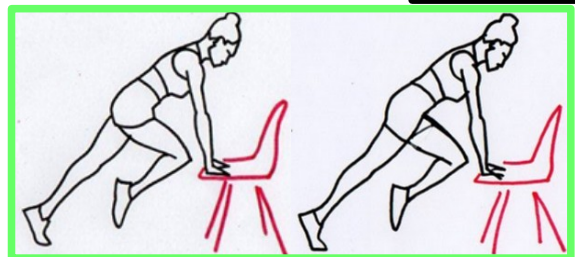


Jumping jack

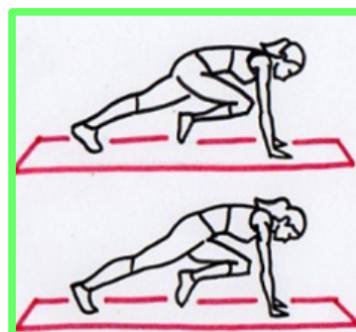


CORPS COMPLET n° 4 :

Réalisez 1 des 2
exos au choix



Incline mountains climbers



Mountains climbers



En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

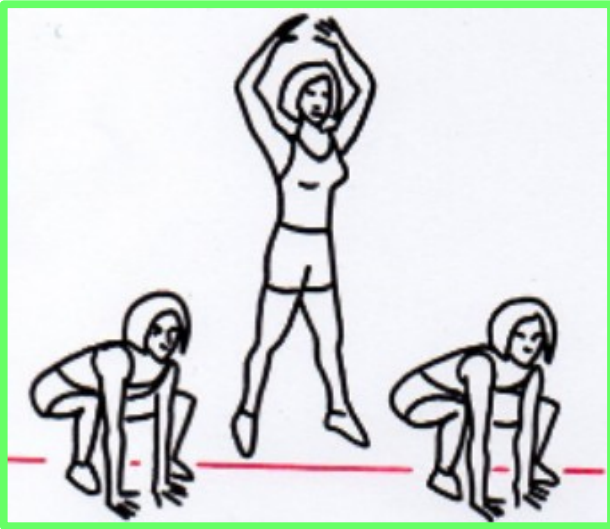
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

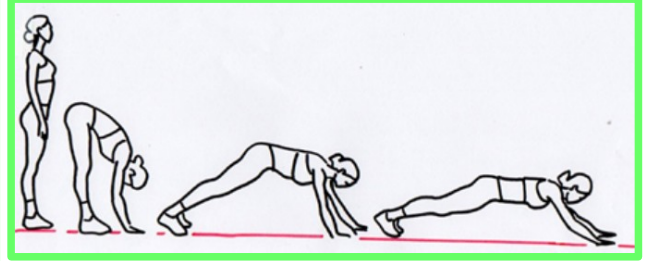
CORPS COMPLET n° 5 :



Frog jump



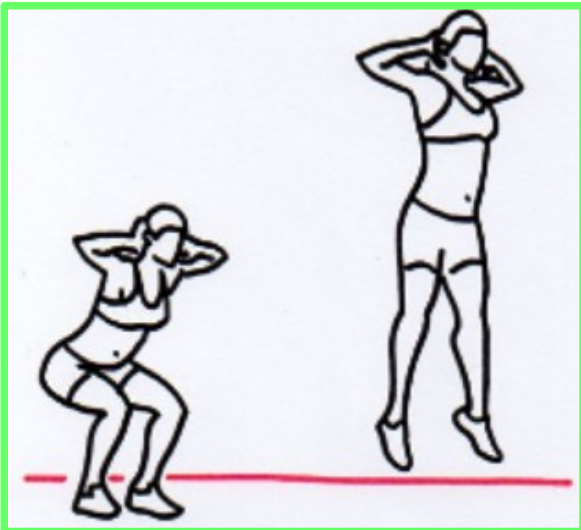
CORPS COMPLET n° 6 :



Inchworm



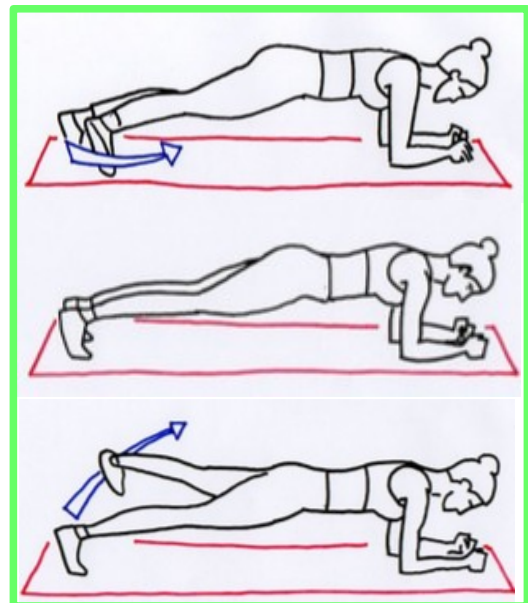
CORPS COMPLET n° 7 :



Jump squat



CORPS COMPLET n° 8 :



Plank jack



En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

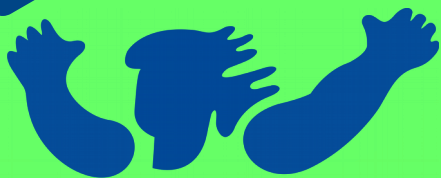
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

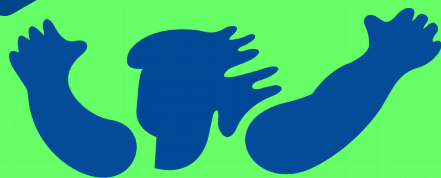
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



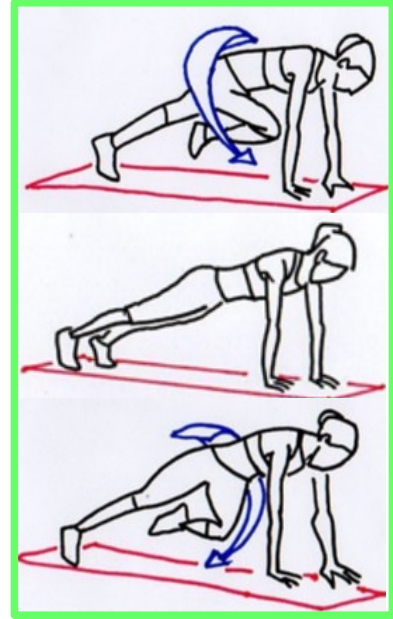
FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

CORPS COMPLET n° 9 :

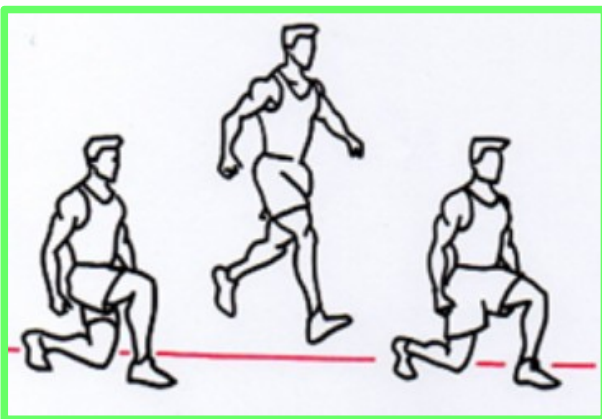


CORPS COMPLET n° 10 :



Cross body

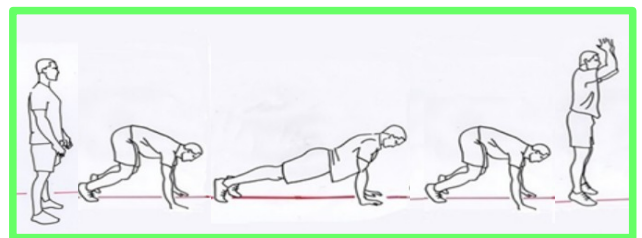
CORPS COMPLET n° 11 :



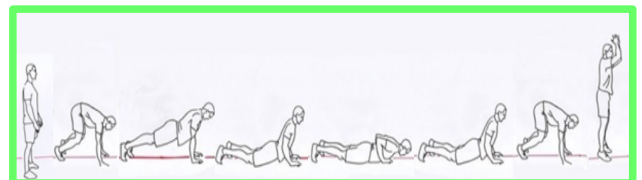
Jumping lunge

CORPS COMPLET n° 12 :

Réalisez 1 des 2
exos au choix



Down up



Burpee

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

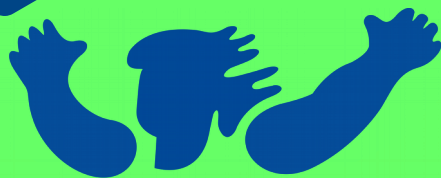
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte

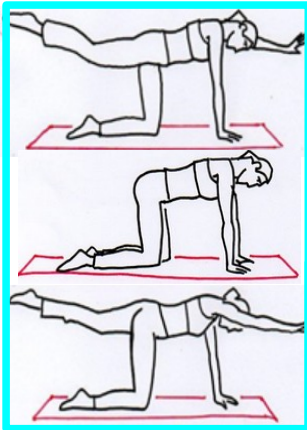


FSGT

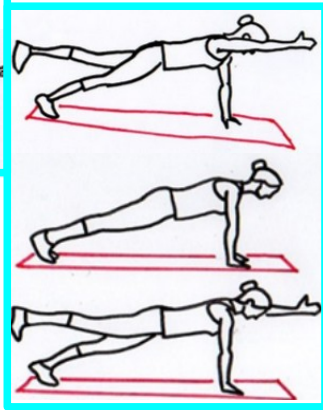
sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

DOS n° 1 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Bird dog V1

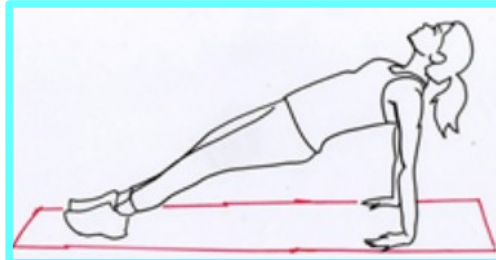


Bird dog V2

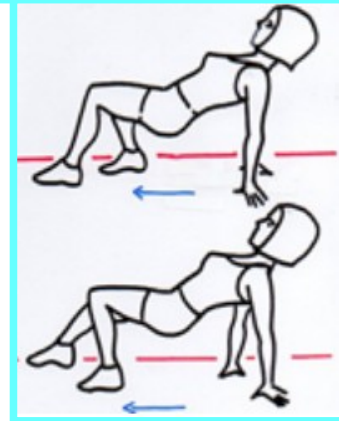


DOS n° 2 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



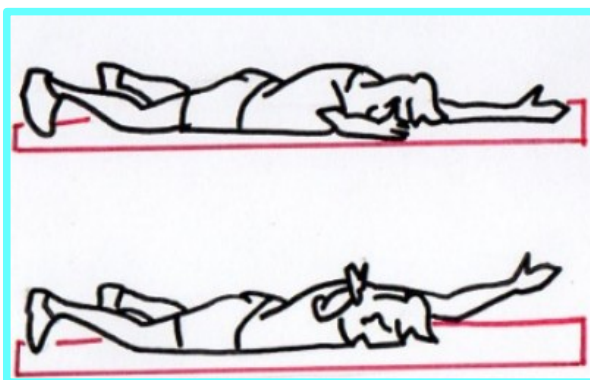
Reverse plank



Crab walk



DOS n° 3 :



Superman

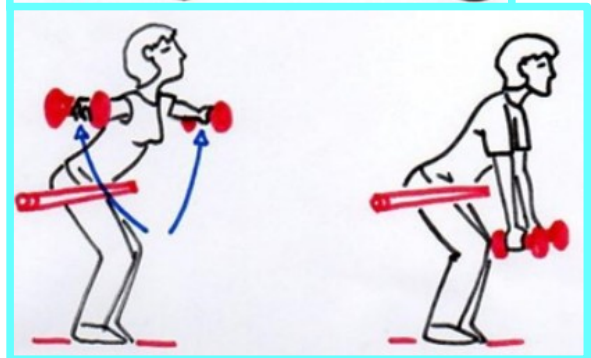


DOS n° 4 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Seated reverse fly bent over



Dumbbell reverse fly



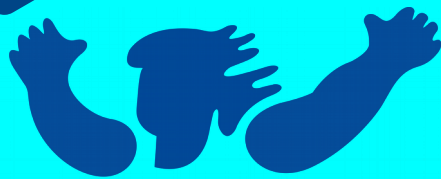
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte

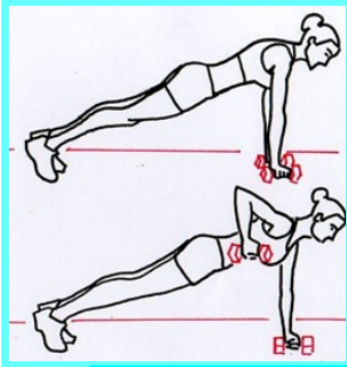


FSGT

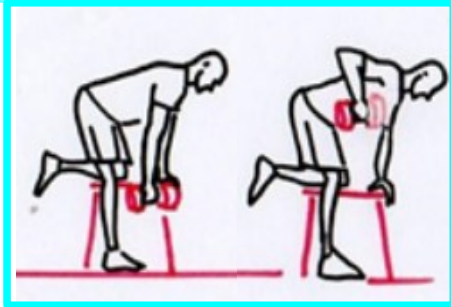
sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

DOS n° 5 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix de chaque côté



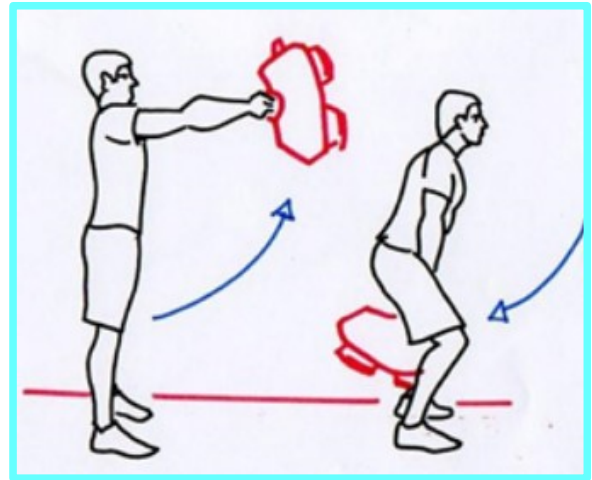
Dumbbell renegade row



Single arm dumbbell row



DOS n° 6 :

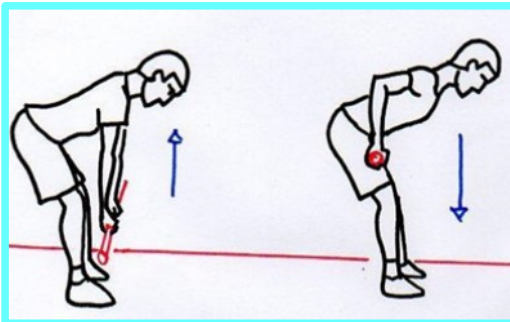


Sandbag swing

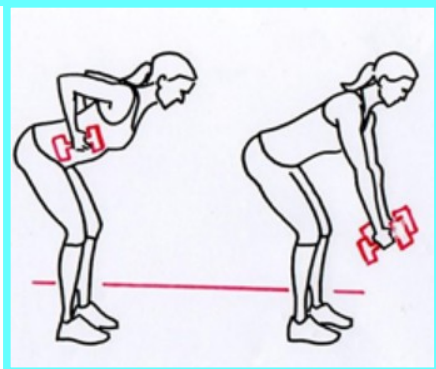


DOS n° 7 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Barbell bent over row (pronation - supination)

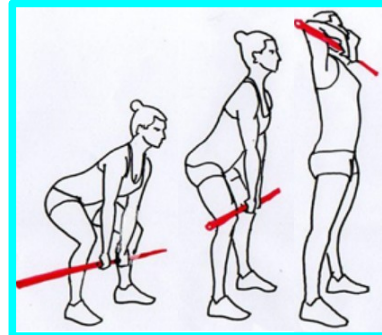


Dumbbell bent over row

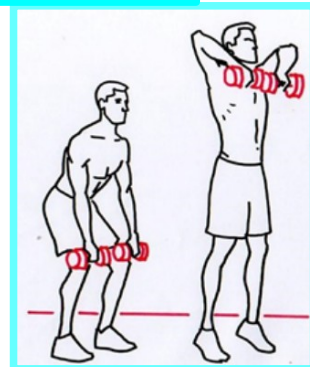


DOS n° 8 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Barbell high pull



Dumbbell high pull



En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte

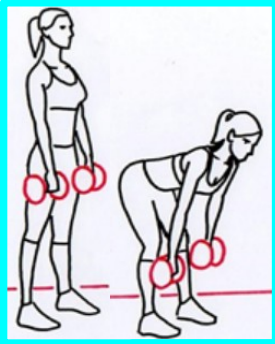


FSGT

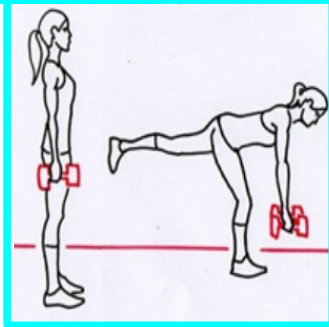
sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

DOS n° 9 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix de chaque côté



Dumbbell romanian deadlift

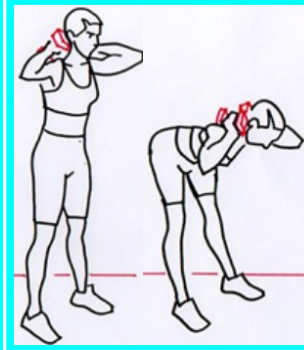


Single leg dumbbell romanian deadlift

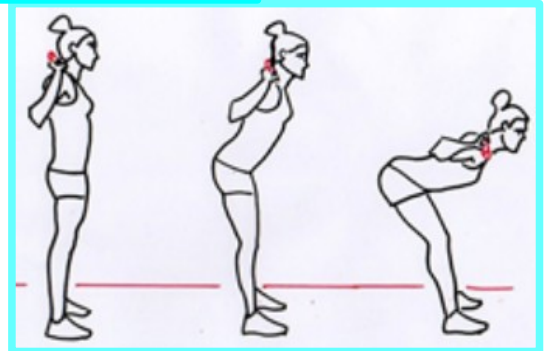


DOS n° 10 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Dumbbell good morning

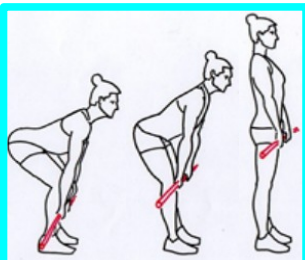


Barbell good morning



DOS n° 11 :

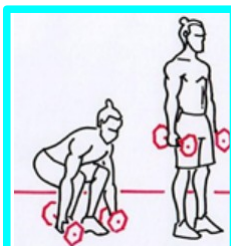
Réalisez 1 des 2 exos au choix



Barbell stiff legged deadlift



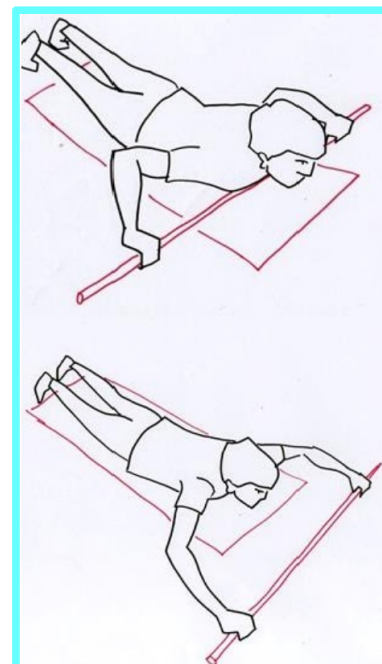
Sansbag deadlift



Dumbbell deadlift



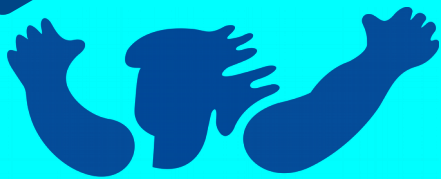
DOS n° 12 :



Hyperextension pull



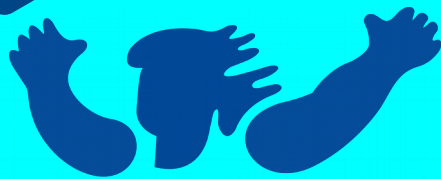
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

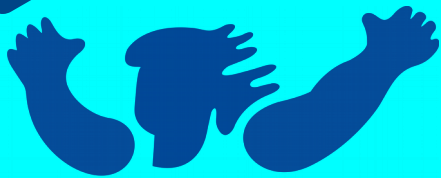
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte

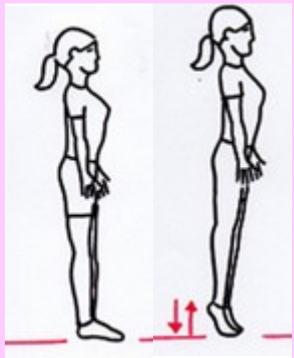


FSGT

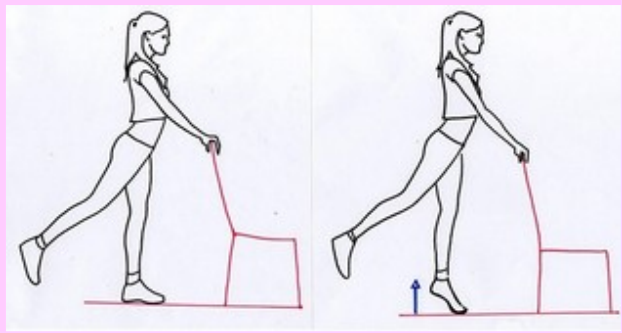
sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

JAMBES n° 1 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix de chaque côté



Calf raise



Single leg calf raise



JAMBES n° 2 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix de chaque côté



Wall sit



Single leg wall sit

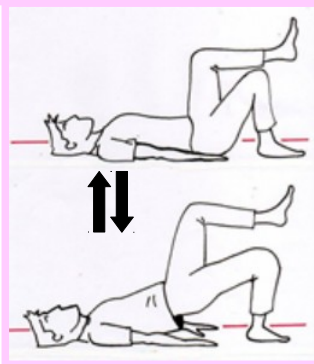


JAMBES n° 3 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix de chaque côté



Bridge

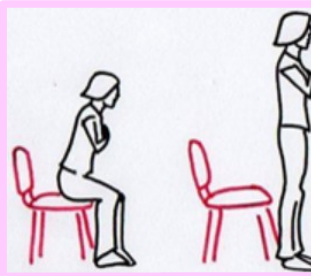


Single leg bridge

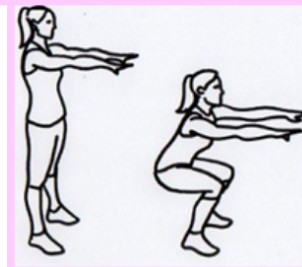


JAMBES n° 4 :

Réalisez 1 des 3 exos au choix



Chair squat



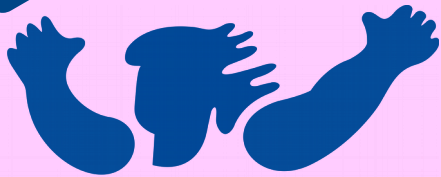
Air squat



Goblet squat



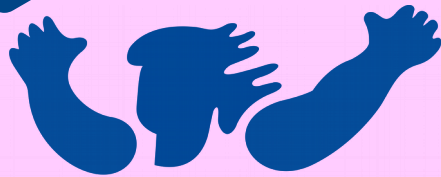
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

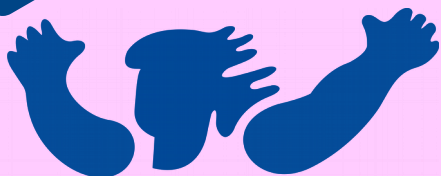
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

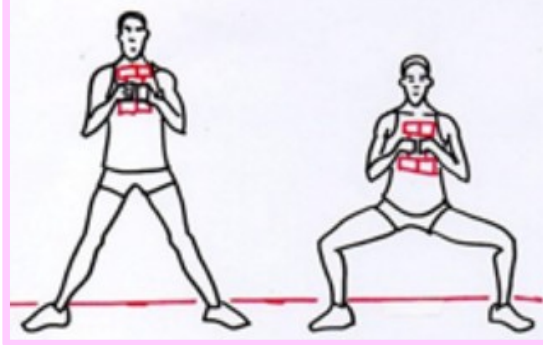
sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

JAMBES n° 5 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



Squat sumo

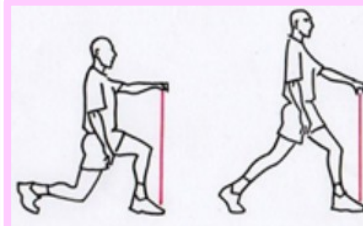


Dumbbell squat sumo

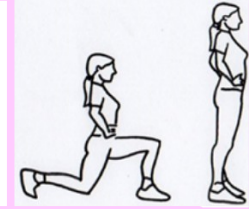


JAMBES n° 6 :

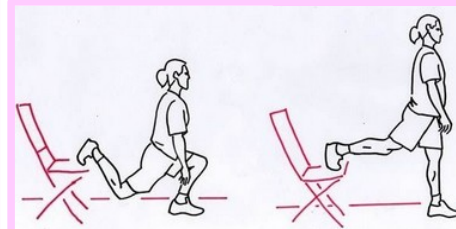
Réalisez 1 des 3 exos au choix de chaque côté



Lunge with stick



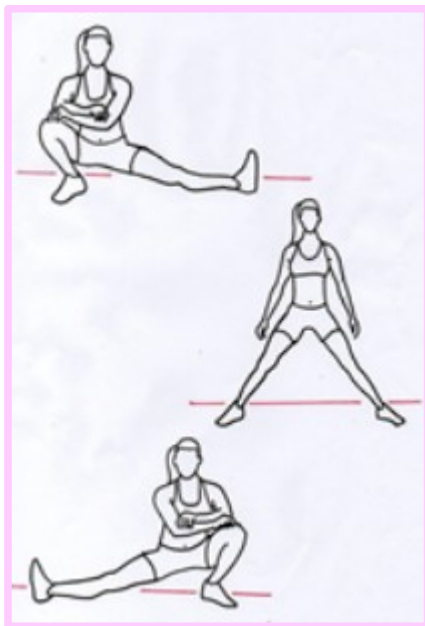
Lunge



Bulgarian split squat



JAMBES n° 7 :

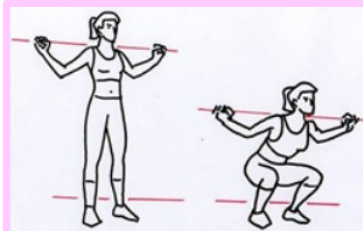


Cosack squat

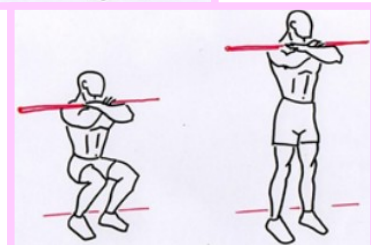


JAMBES n° 8 :

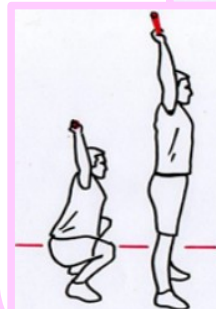
Réalisez 1 des 3 exos au choix



Back squat



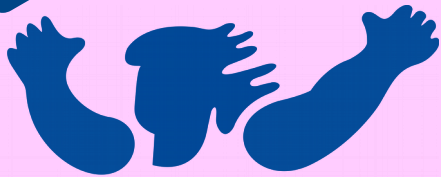
Front squat



Overhead squat



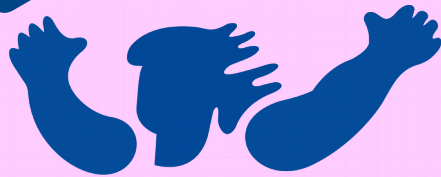
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

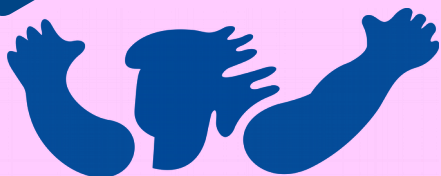
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte

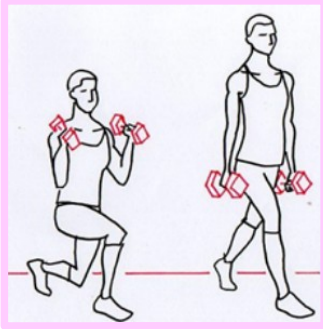


FSGT

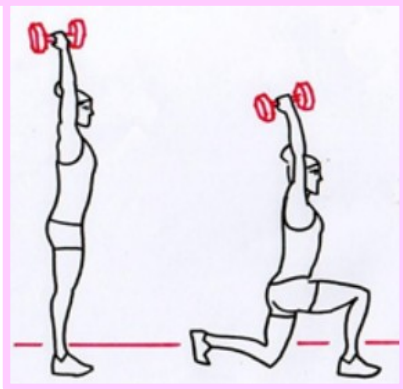
sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

JAMBES n° 9 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix de chaque côté



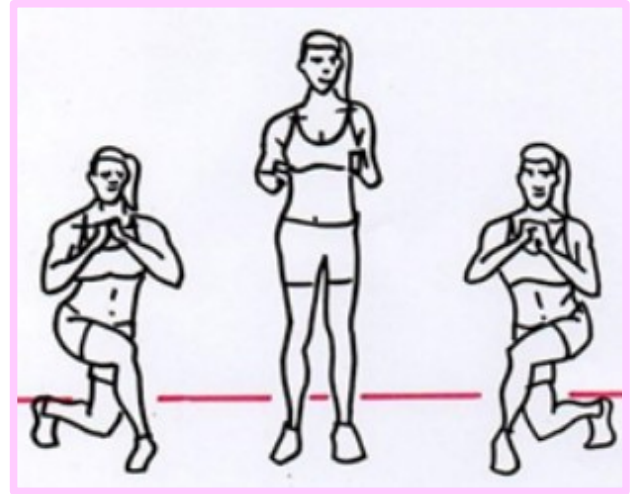
Lunge with hammer curl



Single arm dumbbell overhaed walking lunge



JAMBES n° 10 :



Curtsy lunge

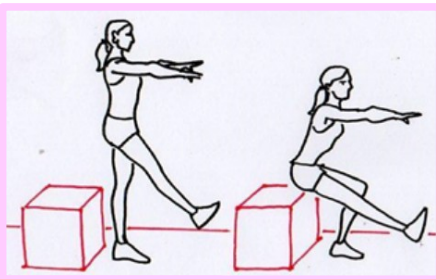


JAMBES n° 11 :

Réalisez 1 des 3 exos au choix de chaque côté



Pistol V1



Pistol V2

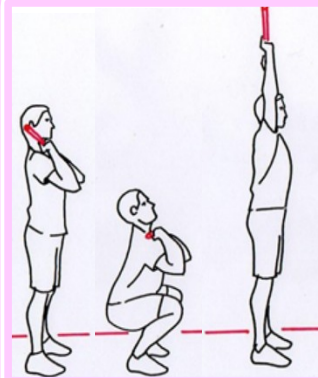


Pistol V3

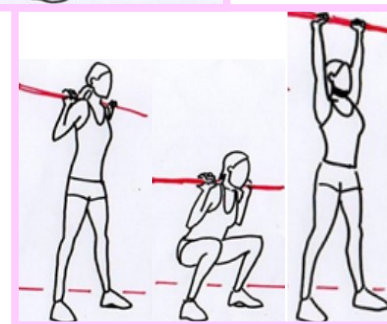


JAMBES n° 12 :

Réalisez 1 des 2 exos au choix



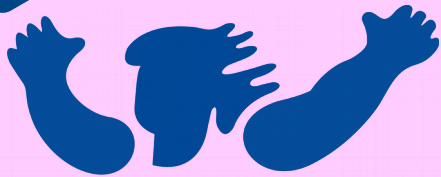
Thruster



Behind the neck thruster



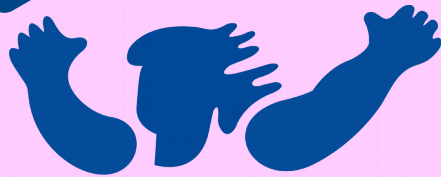
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

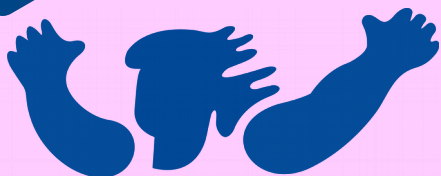
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

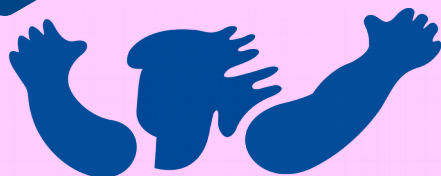
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

BONUS :

j'échange ma
carte avec la
première
carte **orange**
qui vient
dans le tas



BONUS :

~~j'échange ma
carte avec la
première
carte **jaune**
qui vient
dans le tas~~



BONUS :

j'échange ma
carte avec la
première
carte **verte**
qui vient
dans le tas



BONUS :

j'échange ma
carte avec la
première
carte **bleue**
qui vient
dans le tas



En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

BONUS :

j'échange ma
carte avec la
première
carte **rose**
qui vient
dans le tas



BONUS :

j'échange ma
carte avec la
prochaine
carte



BONUS :

j'échange ma
carte avec
une carte
tirée au
hasard dans
le jeu

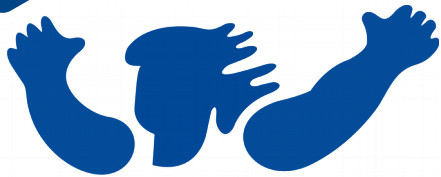


BONUS :

je tire une
deuxième
carte, à la
suite, pour
réaliser 2
exos



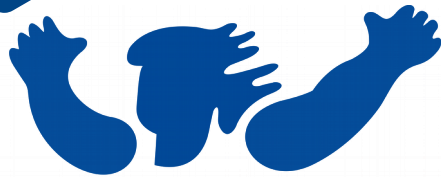
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

BONUS :

**je choisis ma
carte et mon
exercice à
réaliser**



BONUS :

**je double
mon score
obtenu sur
l'exercice**



BONUS :

**je passe
mon tour**

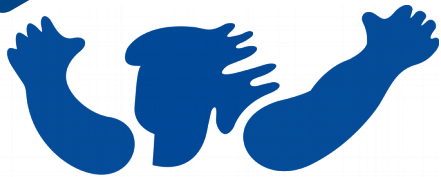


BONUS :

**je gagne
directement
3 points**



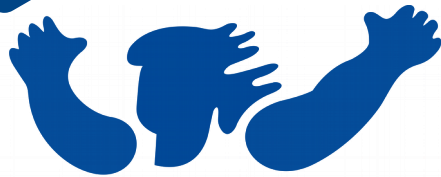
En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

En forme
de carte



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail