

# JEU DE L'OIE

## FC LAUSANNE-SPORT

---



### PRÉAMBULE

Ce soir à 19H30, la 1<sup>ère</sup> équipe reçoit le FC Basel 1893 au **Stade de la Tuilière** pour le match au sommet des ½ finales de l'Helvetia Coupe Suisse. En cette journée spéciale, le club offrira le privilège au **1<sup>er</sup> joueur** arrivé au stade d'échanger quelques ballons sur le terrain avec les joueurs durant l'échauffement. N'attendez plus ! Faites votre sac et GO pour le stade.

### RÈGLES DU JEU


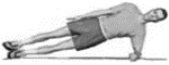



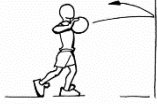




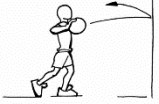










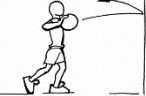



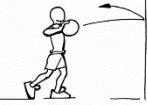


















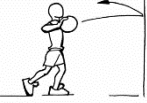




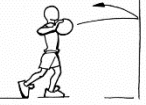

- Le but du jeu est d'arriver à la case 55 en réalisant des exercices de stabilité corporelle, technique de balle tout en répondant à un quizz sur notre 1<sup>ère</sup> équipe (réponses sur internet ou via votre culture foot).
- Libre à vous d'imprimer le parcours et d'avancer avec votre propre pion si vous jouez à distance avec un coéquipier
- Le parcours se joue avec un seul dé. Si vous n'avez pas de dé à la maison, plusieurs applications ou sites internet existent permettant de lancer virtuellement le dé (ex : [de.virtuworld.net](http://de.virtuworld.net))
- Si vous réalisez 2 lancers identiques à suite (ex : 1 puis 1 ; 2 puis 2), vous reculez de 3 cases
- Si un joueur est rejoint par un autre sur la même case, il devra se rendre où l'autre joueur se situait avant de jouer
- **Technique Foot et Stabilité Corporelle** : Si un joueur n'arrive pas à réaliser l'instruction de la case, il reste « bloqué » sur cette dernière jusqu'à sa réalisation **ATTENTION : 2 essais max par tour**
- **Cases Spéciales** : Si un joueur ne trouve pas la bonne réponse ou échoue, il recule de 2 cases et exécute la nouvelle tâche comme pénalité
- **Quizz LS** : 3 questions sont présentes par case, cependant le joueur adverse en choisit qu'**une seule et lui la pose, libre à lui**

### COMMENT GAGNER ?

















Pour remporter cette partie, il faut être en premier sur la case 55. Attention, il faut arriver exactement sur cette case (si vous tirez un nombre supérieur au nombre vous séparant de la victoire, vous devrez reculer d'autant de cases. Exemple : vous êtes à 54 et vous tirez 5, vous finissez à la case 51.

# PARCOURS


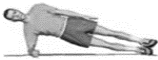














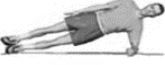





ALLEZ LAUSANNE





















19 	18 	17 QUIZZ 	16 JONGLAGE 	15 	14 	13 
20 	39 TOP PLAYER 	38 	37 	36 	35 DRIBBLE 	12 
21 DRIBBLE 	40 MISE AU SOL 	51 QUIZZ 	50 CHALLENGE LETTRE	49 CARTON JAUNE 	34 CHALLENGE NUMÉRIQUE	11 REPOS BOISSON 
22 REPOS BOISSON 	41 	52 	55 ARRIVÉE STADE DE LA TUILIÈRE	48 JONGLAGE 	33 REPOS BOISSON 	10 JEU AU MUR 
23 	42 QUIZZ 	53 	54 REPOS BOISSON 	47 JEU AU MUR 	32 JONGLAGE 	9 
24 MISE AU SOL 	43 	44 REPOS BOISSON 	45 	46 TOP GOALKEEPER 	31 CARTON ROUGE 	8 DRIBBLE 
25 CHALLENGE PHYSIQUE	26 QUIZZ 	27 DRIBBLE 	28 	29 MISE AU SOL 	30 	7 
CHEZ-TOI DÉPART	1 JONGLAGE 	2 	3 DRIBBLE 	4 	5 	6 QUIZZ 






## SIGNIFICATION GÉNÉRALE DES CASES

<b>CASES : TECHNIQUE FOOTBALL</b>		<b>CASES : STABILITÉ CORPORELLE</b>	
<b>DRIBBLE</b>		<b>DRIBBLE</b> : Conduite de balle proche du pied, fixer un objet puis réaliser le dribble à 1m avec changement de rythme	
<b>JONGLAGE</b>		<b>JONGLAGE</b> : Départ au sol avec les pieds puis réaliser les instructions. Haut du corps relâché et jambe d'appui pliée lors du toucher de balle (dosage important !)	
<b>MISE AU SOL</b>		<b>MISE AU SOL</b> : Se lever la balle avec la main à hauteur du visage puis rabattre ou accompagner la balle au sol en utilisant les différentes parties du pied	
<b>JEU AU MUR</b>		<b>JEU AU MUR</b> : Enchaînements de passe diverses. Appuis dynamiques sur la pointe des pieds, cheville ferme et bien traverser le ballon en le frappant au milieu.	
<b>CASES : SPÉCIALES</b>			<b>JEUX D'EQUILIBRE avec ou sans ballon</b> <i>(En lien avec la vidéo-démonstration du préparateur physique David Reymond. A VOIR)</i>
<b>39</b>		<b>TOP PLAYER</b> Son talent est incroyable, le joueur est surclassé jusqu'à la <b>case 45 (+6)</b>	<b>QUIZZ</b> 
<b>46</b>		<b>TOP GOALKEEPER</b> Le gardien est infranchissable, le joueur recule à la <b>case 40 (- 6)</b>	<b>REPOS BOISSON</b> 
	<b>Carton vert</b> Permet au joueur d'avancer de 2 cases	<b>CHALLENGE PHYSIQUE</b>	<b>DÉFI PHYSIQUE</b> A relever pour le joueur
	<b>Carton jaune</b> Sanctionne le joueur et recule de 2 cases	<b>CHALLENGE LETTRE</b>	<b>DÉFI DE LETTRE</b> A relever pour le joueur
	<b>Carton rouge</b> Sanctionne le joueur et repart à la case départ	<b>CHALLENGE NUMÉRIQUE</b>	<b>DÉFI DE CHIFFRE</b> A relever pour le joueur

## LE JEU

N°	Activité	Description	N°	Activité	Description
1	JONGLAGE 	Jonglage : <b>Libre</b> A faire : <b>30 jongles</b>	12		Position : <b>PLANCHE LATÉRALE CÔTÉ DROITE</b> Série : <b>1 Temps : Comptez jusqu'à 20</b>
2		Position : <b>PLANCHE AVANT</b> Série : <b>1 Temps : Comptez jusqu'à 30</b>	13		Vous reculez de -2 Suivez les instructions de la case 11
3	DRIBBLE 	Dribble : <b>Feinte de frappe/de tir</b> A faire : <b>2x pied droit et 2x pied gauche</b>	14		<b>LANCER LA BALLE CONTRE MUR DE CÔTÉ SUR UNE JAMBE</b> 15 lancés par jambe
4		Position : <b>PLANCHE INVERSÉE</b> Série : <b>1 Temps : Comptez jusqu'à 30</b>	15		Position : <b>PLANCHE INVERSÉE</b> Série : <b>1 Temps : Comptez jusqu'à 30</b>
5		<b>TENIR EN EQUILIBRE SUR UNE JAMBE</b> Comptez jusqu'à 20 puis changer de jambe	16	JONGLAGE 	Jonglage : <b>Un pied</b> A faire : <b>15 jongles droit + 15 jongles gauche</b>
6	QUIZZ 	1. Quelle est la date de création du club ? 2. Quel est le nom de l'entraîneur de la 1 <sup>ère</sup> équipe ? 3. De quelle couleur est le maillot extérieur ?	17	QUIZZ 	1. Combien de titre de champion de suisse pour LS ? 2. Qui est le meilleur buteur actuel ? 3. Quel est le nom du gardien de but ?
7		<b>LANCER LA BALLE CONTRE MUR SUR UNE JAMBE</b> 20 lancés par jambe	18		Position : <b>PLANCHE LATÉRALE CÔTÉ GAUCHE</b> Série : <b>1 Temps : Comptez jusqu'à 20</b>
8	DRIBBLE 	Dribble : <b>Roulette de Zidane</b> A faire : <b>3x librement</b>	19		Vous avancez de +2 Suivez les instructions de la case 21
9		Position : <b>PLANCHE LATÉRALE CÔTÉ GAUCHE</b> Série : <b>1 Temps : Comptez jusqu'à 20</b>	20		Position : <b>PLANCHE AVANT</b> Série : <b>1 Temps : Comptez jusqu'à 30</b>
10	JEU AU MUR 	Passé contre le mur en 1 touche du même pied A faire : <b>6x pied droit et 6x pied gauche</b>	21	DRIBBLE 	Dribble : <b>Passement de jambes</b> A faire : <b>3x librement</b>
11	REPOS BOISSON 	<b>PAUSE</b> Vous passez votre tour	22	REPOS BOISSON 	<b>PAUSE</b> Vous passez votre tour

23		<b>JONGLER AVEC LES MAINS SUR UNE JAMBE</b> Comptez jusqu'à 20 puis changer de jambe	36		Position : <b>PLANCHE LATÉRALE CÔTÉ GAUCHE</b> Série : 1 Temps : <b>Comptez jusqu'à 20</b>
24	<b>MISE AU SOL</b> 	Mise au sol : <b>Intérieur et extérieur du pied</b> A faire : <b>2x pied droit et 2x pied gauche</b>	37		<b>EQUILIBRE SUR UNE JAMBE, YEUX FERMÉS ET LEVER LA TÊTE</b> Comptez jusqu'à 10 « tranquillement » puis changer de jambe
25	<b>CHALLENGE PHYSIQUE</b>	<b>Réalisez 30 pompes</b> Séries : 1x30   2x15   3x10	38		Position : <b>PLANCHE LATÉRALE CÔTÉ DROITE</b> Série : 1 Temps : <b>Comptez jusqu'à 20</b>
26	<b>QUIZZ</b> 	1. Qui est le capitaine de l'équipe 1 <sup>ère</sup> ? 2. Quel joueur porte le numéro 20 ? 3. Quel est le club formateur d'Alexandre Pasche ?	39		Votre talent est incroyable et vous surclasse jusqu'à la case 45 (+6)
27	<b>DRIBBLE</b> 	Dribble : <b>Elastico de Ronaldinho</b> (exter-inter) A faire : <b>2x pied droit et 2x pied gauche</b>	40	<b>MISE AU SOL</b> 	Mise au sol : <b>Semelle</b> A faire : <b>2x pied droit et 2x pied gauche</b>
28		<b>JONGLER EN EQUILIBRE SUR UNE JAMBE</b> 6 jongles d'un pied puis changer	41		Vous avancez de +2 Suivez les instructions de la case 43
29	<b>MISE AU SOL</b> 	Mise au sol : <b>Coup du pied/lacets</b> A faire : <b>2x pied droit et 2x pied gauche</b>	42	<b>QUIZZ</b> 	1. A quel rang se trouve le LS en championnat ? 2. Qui est le meilleur passeur actuel ? 3. L'année de la dernière Europa League du LS ?
30		Position : <b>PLANCHE INVERSÉE</b> Série : 1 Temps : <b>Comptez jusqu'à 30</b>	43		Position : <b>PLANCHE AVANT</b> Série : 1 Temps : <b>Comptez jusqu'à 30</b>
31		<b>SANCTION</b> Vous repartez à la maison case départ	44	<b>REPOS BOISSON</b> 	<b>PAUSE</b> Vous passez votre tour
32	<b>JONGLAGE</b> 	Jonglage : <b>Deux pieds alternés</b> A faire : <b>1x droit – 1x gauche (30 jongles)</b>	45		Position : <b>PLANCHE INVERSÉE</b> Série : 1 Temps : <b>Comptez jusqu'à 30</b>
33	<b>REPOS BOISSON</b> 	<b>PAUSE</b> Vous passez votre tour	46		Le gardien est infranchissable et vous fait reculer à la case 40 (-6)
34	<b>CHALLENGE NUMÉRIQUE</b>	<b>REFLEXION NUMÉRIQUE</b> : Vous arrivez au vestiaire, 12 joueurs se changent. 3 partent sur le terrain et 2 au WC. Combien de joueurs restent-ils dans le vestiaire ?	47	<b>JEU AU MUR</b> 	<b>Passé contre le mur en 1 touche alternée</b> A faire : <b>1x pied droit - 1x pied gauche (5 enchaînements)</b>
35	<b>DRIBBLE</b> 	Dribble : <b>Ronaldo Chop</b> (CR7) A faire : <b>2x pied droit et 2x pied gauche</b>	48	<b>JONGLAGE</b> 	Jonglage : <b>Pyramide</b> A faire : <b>2 tours</b> <b>Pied Droit – Genou Droit – Genou Gauche – Pied Gauche</b>

49		<p align="center">Vous reculez de -2 Suivez les instructions de la case 47</p>	52		<p align="center"><b>EQUILIBRE SUR UNE JAMBE, TOUCHER LES 4 ROULEAUX DE PAPIERS TOILETTES AVEC L'AUTRE PIED</b> 1 tour (toucher les 4 rouleaux) puis changer</p>
50	<p align="center"><b>CHALLENGE LETTRE</b></p>	<p align="center"><b>Récitez l'alphabet</b> à haute voix de <b>A à Z</b> puis faire de même en sens inverse de <b>Z à A</b></p>	53		<p align="center"><b>ENLEVER CHAUSSURE ET CHAUSSETTE SUR UNE JAMBE, PUIS REMETTRE</b> 1 fois sans poser le pied puis changer</p>
51	<p align="center"><b>QUIZZ</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'année de la dernière victoire en Coupe Suisse ?</li> <li>2. Quel est le nom de l'équipementier ?</li> <li>3. La position sur le terrain d'Andi Zeqiri ?</li> </ol>	54	<p align="center"><b>REPOS BOISSON</b></p> 	<p align="center"><b>PAUSE</b> Vous passez votre tour</p>