

## Le savais-tu ?

### Les Jeux Antiques

Dans l'Antiquité, tous les quatre ans avaient lieu les Jeux olympiques. Ils se déroulaient à Olympie, dans la cité d'Élis, sur la côte ouest du Péloponnèse, en Grèce. Les Jeux olympiques étaient considérés comme la plus importante manifestation sportive de l'Antiquité. Ces jeux avaient pour but d'honorer le dieu Zeus.

Les guerres entre cités grecques s'arrêtaient pendant la trêve olympique. Des hommes libres venus de tout le monde grec se retrouvaient pour concourir. Les vainqueurs des nombreuses épreuves sportives étaient considérés comme des héros : ils

devenaient immortels en étant célébrés par les poètes et recevaient de nombreux cadeaux et honneurs de leur ville d'origine. Les Jeux olympiques antiques ont duré douze siècles, de 776 av. J.-C. à 394 après. J.-C. date à laquelle l'empereur romain Théodose Ier les interdit.



## Bouge-Bouge !

1 cube énergie = 15 min d'activité  
**Jeu de l'oie sportif**

**Nombre de participants** : au moins 2

**Matériel** : un dé et dessiner un plateau de jeu de l'oie (avec 24 cases).

**Organisation** : Sur chaque case alterner les mouvements puis jouer avec les règles du jeu de l'oie (avec des cases piège)

**Fente** : 10 à gauches et 10 à droite.

**Montée de genoux** :: cours sur place en montant les genoux le plus haut possible (10 à gauche et 10 à droite).

**Jack** : fais des jumping jacks.

**Mountain climbers** : en position de pompe bras tendus, amène le genou près de la poitrine et alterne (10 de chaque côté).

**Squat** : écarte tes jambes, fléchis le plus bas possible et remonte (10 fois).

**Le joggeur** : cours sur place, en faisant bouger tes bras et tes jambes..

