



MAMAN BICEPS



CONTENU DU JEU



- **4 cartes Woman Power**
Pour de bonnes conditions de pratique.



- **8 cartes conversation**
Pour discuter pendant ou après l'entraînement.



- **8 cartes récupération**
Suggestions de breaks.



- **7 cartes échauffement**
Pour préparer le corps à l'activité physique.
- **7 cartes renforcement**
Pour se muscler.
- **6 cartes étirement**
Pour faire redescendre le cardio, s'assouplir et éviter les courbatures.

RÈGLES DU JEU



BUT DU JEU

Ménager de l'espace et du temps pour une pratique physique régulière féminine, au parc ou à la maison.

- 👶 > 👶 de 0 à 120 ans
(On se passe les bébés entre deux exercices)
- De 1 à 15 joueur·euses

PRÉPARATION DU JEU

Choisissez un lieu à l'aide des cartes **Woman Power** : Terrain, Aménagement, Accès, et Collectif.

Définissez une durée

🔥 court — 🔥🔥 moyen — 🔥🔥🔥 long

Choisissez ou tirez au hasard des cartes

- 🏃 Échauffement (x3 minimum)
- 🏋️ Renforcement (x3 minimum)
- 🧘 Étirement (x3 minimum)
- 🧑 Récupération (x8)
- 🗣️ Conversation (x1)

RÈGLES DU JEU



DÉROULÉ DU JEU

- Utilisez la carte récupération « Bon repas » 🍽️
- Lisez la carte conversation et engagez la discussion avec vos partenaires (vous pouvez déterminer des tours de parole) 🗣️
- Commencez par 3 échauffements 🏃‍♂️ 🏃‍♀️ 🏃‍♂️
- Utilisez 1 carte récupération 🍽️
- Poursuivez par 3 renforcements 🏋️‍♂️ 🏋️‍♀️ 🏋️‍♂️
- Utilisez 1 carte récupération 🍽️
- Terminez par 3 étirements 🧘‍♂️ 🧘‍♀️ 🧘‍♂️
- Utilisez 5 cartes récupération 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️
- Concluez la conversation 🗣️



NB : Lorsqu'un exercice ne mobilise qu'un seul coté du corps, répétez-le des deux cotés.

RÈGLES DU JEU



Un bon terrain 📍 pour pratiquer, c'est quoi pour vous ?



Un coin discret, à l'abri des regards avec des arbres 🌳 🤫 pour l'ombre et du calme. 😊



Un terrain propre ✨, plat, accessible en poussette.



Avec une pelouse, 🍀 pour le confort et pour pouvoir être pieds nus. 🦶



Sinon, on apporte les tapis de sol !

TERRAIN

Quels sont les aménagements 🏗️ utiles ?



Alors déjà, des toilettes 🚽✨ propres et un point d'eau fonctionnel. 🚰



Oui, et des jeux, ou des animations pour les enfants, 🎢👶 j'ai pas l'argent pour une baby-sitter !!



Du mobilier pour prendre appui pendant les exercices : marches, bancs, jeux d'enfants, rampes. 🚧🏡🎢



Des tables de pique-nique 🍏 pour un temps convivial après la séance, la bonne ambiance, ça donne de la force. 😊

AMÉNAGEMENTS

C'est quoi les bonnes condition d'accès  ? 

 La gratuité de la pratique !  

 Un rendez-vous régulier mais pas obligatoire, y'a déjà trop de stress dans nos vies. 

 Sans inscription pour accueillir de nouvelles personnes  ,
l'hospitalité c'est important pour nous. 

 Moi j'invite des amies à nous rejoindre, je leur en parle, leur fais des messages. 

ACCÈS

Comment vous créez du collectif 💕 dans votre pratique ?



Avec la présence d'amies et/ou de membres de la famille. 💕 On peut se passer les enfants, 🧒 partager les savoirs sur le corps 😊 , raconter des histoires, 🗨️ rire 😄 et côtoyer d'autres corps avec bienveillance. 🥰



J'aime m'appuyer sur un·e coach qui nous pousse et qui peut travailler avec les besoins de chacun·e, qui connaît les quartiers, 🏙️ qui en vient, même, non ?



En faisant des crossovers sportifs avec d'autres groupes qui pratiquent au parc ! 🤝



Je refais les entrainements à la maison 😊 🏠

COLLECTIF



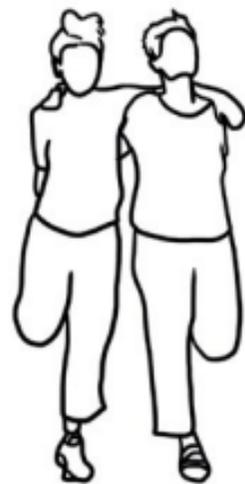
C'est quoi pour toi, le travail des femmes ? 💪 🙋‍♀️

Il y a le travail extérieur 💪 et le travail intérieur 🧠, à quel genre de travail tu penses ?



Pour moi, on peut vraiment parler des deux et encore plus pour le travail des femmes.

Je suis dans le soin à domicile : le travail ce n'est pas que des actes, c'est surtout le dialogue. 💬 💕



**LE TRAVAIL
RELATIONNEL** 🙋‍♀️

CONVERSATION

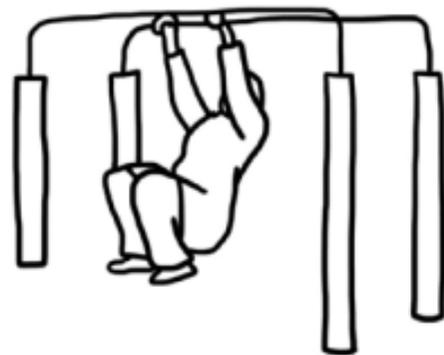




La blessure que tu as au genou, c'est à cause du travail ?



Oui, c'était en faisant des ménages 🧼🧺🧹 à l'hôtel 🏨 et en travaillant à la crèche 👶💩💕. La douleur a commencé petit à petit, puis le mal est devenu très fort 😞. J'ai arrêté le travail à cause de ça. À la maison, 🏠 je travaille, mais si j'ai trop mal au genou, mon mari prend le relais. 👨👨👨



LA BLESSURE 🧑

CONVERSATION





S'occuper des enfants 🧑🏫 c'est du travail, un travail qui transforme complètement le corps, puisqu'on travaille jour et nuit ☀️🌙. Ça fait du bien et ça épuise. 😭🤔



LES ENFANTS 🧑🏫



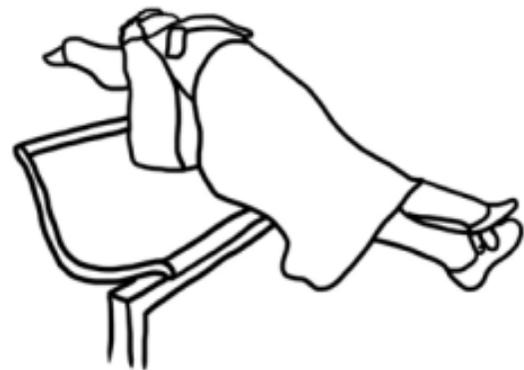
Lorsque je suis stressée 😞 je me fais mal au dos 🤕.

Quand j'ai des invités, je veux que tout soit parfait ✨😁
et je ne pense plus à mon corps. 🍷🍰🍹😞

Tu penses que c'est propre au travail féminin de s'oublier
pour les autres ? 🙈😞



Oui, je pense que cela touche plus les femmes.
Dans mon entourage, les hommes ont d'autres priorités.
Par exemple pour mon mari, la vie est belle ! 🧔🕶️
Il ne se met pas la pression, il est tranquille 🧘. On dit
qu'il faut savoir décompresser... moi personnellement,
je n'y arrive pas. 🧘😞



LE STRESS 🙈

Moi, on m'envoie un mail 📧 à 22 h 🕒, faut répondre pour demain matin. Non mais au bout d'un moment la coupure est de moins en moins possible et c'est ça qui est problématique qui nous oblige à la sédentarité. On doit rester collé en permanence à l'écran.



**INFORMATIQUE
ET INFORMATIQUE** 🤖

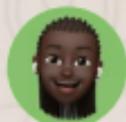
CONVERSATION



J'ai mal à la nuque 🤔 à force de tendre le cou pour regarder l'écran 🧑 et pourtant, je cherche tout le temps mon téléphone 📱 ; et souvent, le truc que j'ai à faire, je ne le fais pas parce que mon téléphone me propose autre chose et je le suis. 🌀



Des fois je vais ouvrir une application 📱 et repartir dessus 📱, je me dis mais c'est bizarre ! 😞 Mais entre Insta, Tiktok, YouTube, Facebook, ça n'arrête pas !



Je ne suis plus un seul réseau, j'ai tout viré 🗑️, ça fait gagner du temps 🧘.



ADDICTION 🧑

CONVERSATION





L'idée reçue, c'est que pour être en bonne santé il faut être mince, mais c'est faux. 🧑

On fait du sport 🏃, pour maigrir, sans faire attention à tous les autres bénéfices du sport : qualité de sommeil 😴, régulation du stress 🧘, régulation du métabolisme, santé articulaire 🦵.



Et on mange pour maigrir 😞, mais c'est bien plus que ça, manger ! 😋

C'est comme si notre corps n'était là que pour maigrir...



LA MINCEUR 🧑

CONVERSATION





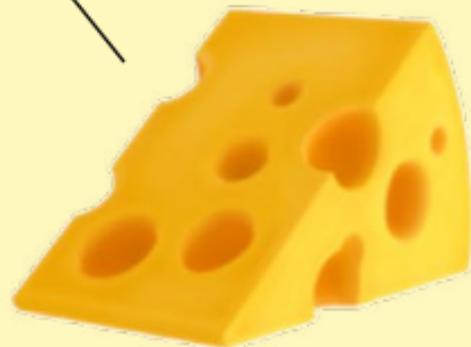
Quelqu'un·e propose
un sujet de conversation

JOKER 🎭

Est-ce que vous avez
bien mangé avant
la séance ?



2h avant, pour
bien digérer ?



BON REPAS 🍽️

RÉCUPÉRATION





🔥 5' | 🔥🔥 10' | 🔥🔥🔥 15'



MARCHE / COURSE 🏃

ÉCHAUFFEMENT





🔥 x10 | 🔥🔥 x20 | 🔥🔥🔥 x30



ÉPAULES 🏃

ÉCHAUFFEMENT





🔥 x20 | 🔥🔥 x30 | 🔥🔥🔥 x40



COU 

ÉCHAUFFEMENT





🔥 5' | 🔥🔥 10' | 🔥🔥🔥 15'



PÉDALER 🏃

ÉCHAUFFEMENT





🔥 x20 | 🔥🔥 x30 | 🔥🔥🔥 x40



HAUT DU CORPS 🏃

ÉCHAUFFEMENT





🔥 3' | 🔥🔥 5' | 🔥🔥🔥 10'



ESCALADER 🏃

ÉCHAUFFEMENT





Quelqu'un·e propose
un échauffement

JOKER 

ÉCHAUFFEMENT





BOIRE DE L'EAU 🧑🏻

RÉCUPÉRATION





🔥 x20 | 🔥🔥 x30 | 🔥🔥🔥 x40



LES BRAS 🏋️‍♀️

RENFORCEMENT





🔥 x10 | 🔥🔥 x20 | 🔥🔥🔥 x30



FLEXIONS 🏋️‍♀️

RENFORCEMENT





🔥 x5 | 🔥🔥 x10 | 🔥🔥🔥 x20



TRICEPS 🏋️‍♀️

RENFORCEMENT





🔥 15" | 🔥🔥 30" | 🔥🔥🔥 60"



LA CHAISE 🧘‍♀️

RENFORCEMENT





🔥 15" | 🔥🔥 30" | 🔥🔥🔥 60"

🔥 x3 | 🔥🔥 x3 | 🔥🔥🔥 x3



ÉPAULES 🏋️‍♀️

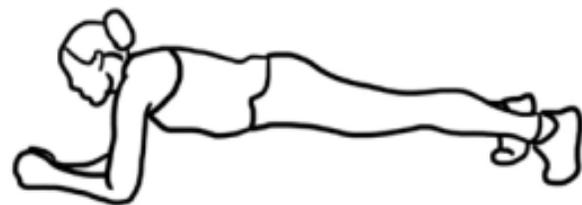
RENFORCEMENT





🔥 10" | 🔥🔥 30" | 🔥🔥🔥 40"

🔥 x3 | 🔥🔥 x3 | 🔥🔥🔥 x3



LA PLANCHE 🏋️‍♀️

RENFORCEMENT





Quelqu'un·e propose
un renforcement

JOKER 🤹

RENFORCEMENT





BOIRE DE L'EAU 🧑

RÉCUPÉRATION





🔥 1' | 🔥🔥 3' | 🔥🔥🔥 5'



CROISÉS 🧘

ÉTIREMENT





🔥 20" | 🔥🔥 40" | 🔥🔥🔥 60"



ÉPAULES 🧘

ÉTIREMENT





🔥 x20 | 🔥🔥 x40 | 🔥🔥🔥 x60



MOLLETS / PSOAS 🧘

ÉTIREMENT





🔥 20" | 🔥🔥 40" | 🔥🔥🔥 60"



CERVICALES 🧘

ÉTIREMENT





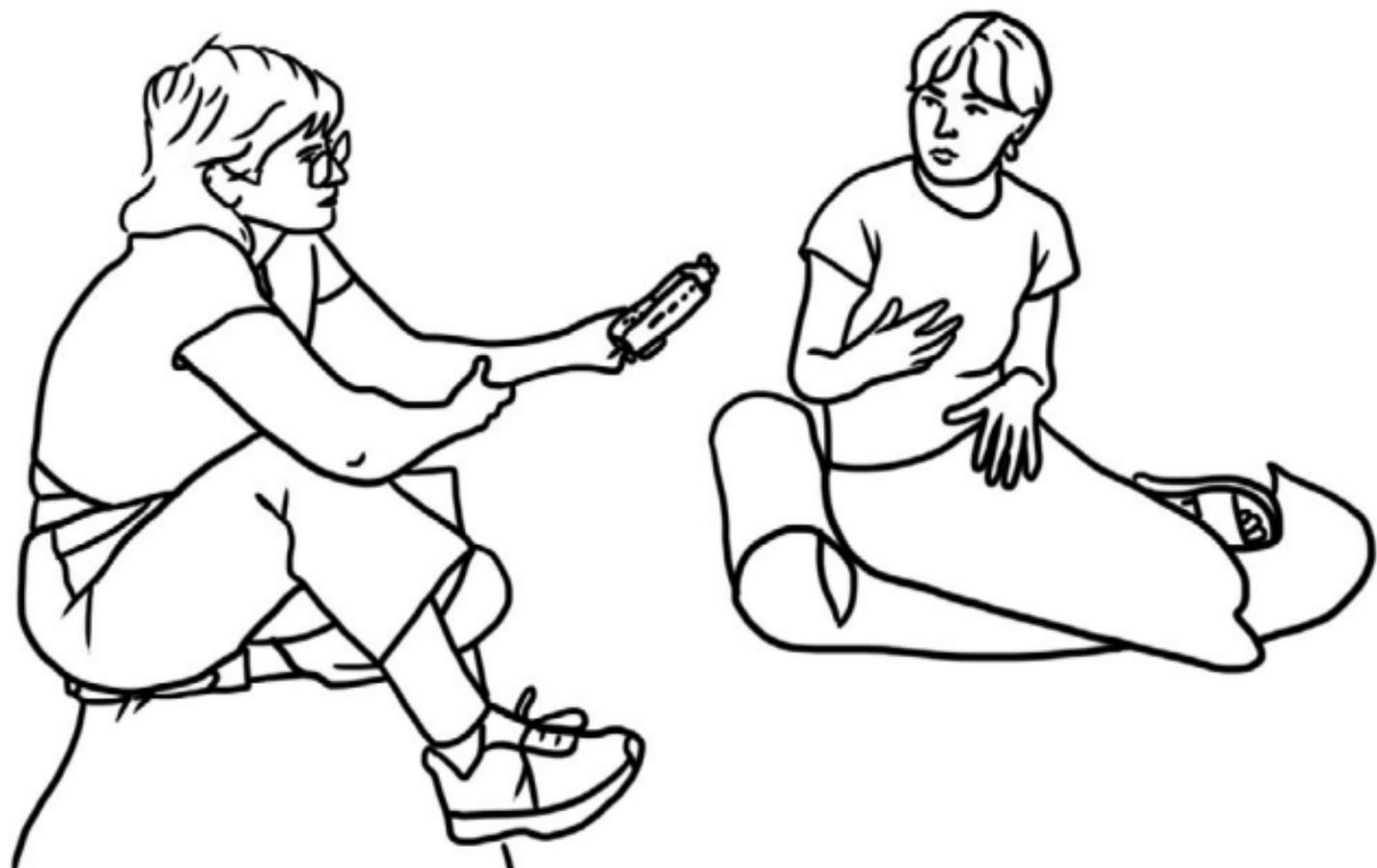
🔥 20" | 🔥🔥 40" | 🔥🔥🔥 60"



CANAL CARPIEN 🧘

ÉTIREMENT





Quelqu'un·e propose
un étirement

JOKER 🧘

ÉTIREMENT





BOIRE DE L'EAU 🧑🏻

RÉCUPÉRATION



Inspirez pendant
🔥3|🔥🔥5|🔥🔥🔥8
secondes

Expirez pendant
🔥3|🔥🔥5|🔥🔥🔥8
secondes



RESPIRATION EN COHÉRENCE CARDIAQUE 🧘

RÉCUPÉRATION





EST-CE QUE LA SÉANCE M'A FATIGUÉE OU RECHARGÉE ?



RÉCUPÉRATION





MASSEZ LES PARTIES DOULOUREUSES DE VOTRE CORPS



RÉCUPÉRATION



Si vous avez
super faim...



C'est peut-être
que la séance a été
trop intense !



EST-CE QUE VOUS AVEZ SUPER FAIM ?



RÉCUPÉRATION



À Aminata, Audrey, Charlène, Djedjiga, Fatoumata,
Glwadys, Hassina, Kahina, Ketty, Marion, merci pour
la force !

Jeu conçu par GONGLE, L'AFDB et le Parc
départemental Jean-Moulin - Les Guillands.

Édité en mai 2024

Conception graphique : Lucile Poiret

Écriture : Nil Dinç

Photographie : Maya Bostvironnois

Mouvements : Justine Bernachon et Ibrahima Baldé

Conseils diététiques : Fatima Oulhadj

Assistants à la coordination : Sarah Le Guellec
et Marine Cossard-Guennoc

Directrice de production : Agathe Delaporte

Administration : Martin Planque

Relecture : Marie-Laure Bayle



L'HISTOIRE DE CE JEU

D'avril à juin 2023, les mères de l'Association des Familles de Bagnolet basée dans le quartier populaire de la Capsulerie, ont travaillé avec le groupe d'artistes, de sportives et de chercheuses GONGLE. En lien avec la création de *2//(DEUX BARRES)*, spectacle sur l'informatisation du travail et ses effets psychosociaux, elles ont élaboré un parcours de soin et de (re)mise en mouvement collectif dans l'espace public.

L'expérimentation s'est déroulée dans le parc départemental Jean Moulin Les Guilands, pendant huit séances, nous y avons testé différents lieux propices à la pratique sportive féminine.

Ce jeu est l'occasion de partager le plaisir de faire du sport avec d'autres femmes, dehors. Nous souhaitons aussi transmettre à celles et ceux qui conçoivent les parcs et qui les animent nos conseils pour les rendre plus accueillants aux pratiques sportives féminines.