











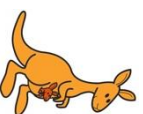









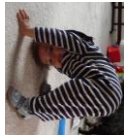








# DEFI ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

de la semaine

## Défi : L'ALPHABET SPORTIF

- CONSIGNES :**
- ✓ Écrit les lettres de l'alphabet sur des bouts de papier
  - ✓ Mets ces bouts de papiers dans un petit sac ou dans un récipient
  - ✓ Pioche une lettre au hasard, nomme-la et fais l'exercice

<p><b>A</b> comme <b>Assis</b></p>	<p><b>B</b> comme <b>Boxe</b></p>	<p><b>C</b> comme <b>Crocodile</b></p>	<p><b>D</b> comme <b>Danse</b></p>	<p><b>E</b> comme <b>Entrain</b></p>	<p><b>F</b> comme <b>Flamant rose</b></p>	<p><b>G</b> comme <b>Grenouille</b></p>	<p><b>H</b> comme <b>Hérisson</b></p>	<p><b>I</b> comme <b>i</b></p>	<p><b>J</b> comme <b>Joindre ses pieds</b></p>	<p><b>K</b> comme <b>Kangourou</b></p>	<p><b>L</b> comme <b>Lapin</b></p>	<p><b>M</b> comme <b>Mouette</b></p>
<p>Debout, jambes un peu écartées fais semblant de <b>t'asseoir</b> 10 fois de suite (= squats)</p> 	<p>Fais semblant de <b>boxer</b> avec tes bras pendant 10 secondes</p> 	<p><b>Rampe</b> comme un <b>crocodile</b></p> 	<p><b>Danse</b> en remuant tout ton corps</p> 	<p>Entraîne-toi à courir sur place (fais un petit footing) de 10 secondes</p> 	<p><b>Tiens-toi debout sur une jambe</b> et reste immobile pendant 8 secondes (<b>flamant rose</b>)</p>  	<p>Fais 5 <b>sauts de grenouille</b></p>  	<p>Mets-toi à 4 <b>pattes, mets toi en boule</b> au sol et fais le dos rond</p> 	<p><b>Reste droit</b> comme un i, lève les bras en l'air et joins les mains</p> 	<p>Fais 10 <b>sauts pieds joints</b> en te déplaçant comme un crabe sur le côté</p> 	<p><b>Saute</b> comme un <b>kangourou</b> pendant 10 secondes</p> 	<p><b>Cours</b> comme un <b>lapin</b></p> 	<p><b>Debout,</b> ouvre tes bras sur les côtés et <b>agite tes bras</b> comme une mouette</p> 

<p>N comme <u>Nage</u></p>	<p>O comme <u>Otarie</u></p>	<p>P comme <u>Pied</u></p>	<p>Q comme <u>Quadrupédie</u></p>	<p>R comme <u>Rouler</u></p>	<p>S comme <u>Superman</u></p>	<p>T comme <u>Tour</u></p>	<p>U comme <u>ULM</u></p>	<p>V comme <u>Vélo</u></p>	<p>W comme <u>Waterpolo</u></p>	<p>X comme <u>Xuanhua Ceratops</u></p>	<p>Y comme <u>Yoga</u></p>	<p>Z comme <u>Zèbre</u></p>
<p>Fais semblant de <b>nager</b> le papillon avec les bras</p> 	<p><b>Allonge -toi sur le ventre</b> et redresse juste ton buste en prenant appuié sur tes main</p>  	<p>Fais 5 <b>sauts à cloche- pied</b></p> 	<p>Mets-toi à 4 pattes et marche avec tes 2 mains et tes 2 pieds pendant 10 secondes</p> 	<p><b>Roule</b> sur le côté ou en en avant comme une galipette</p>  	<p>Fais <b>Superman</b> pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé</p> 	<p>Fais 5 <b>tours</b> sur toi- même</p> 	<p><b>Assis</b> en tailleur, le dos bien droit, les bras tendus sur les côtés, tu fais l'avion en te balançant à droite puis à gauche</p> 	<p><b>Allongé</b> par terre sur le dos, <b>pédale</b> avec tes pieds en comptant jusqu'à 10</p> 	<p>Fais semblant de <b>nager</b> le crawl en moulinant les bras pendant 10 sec</p> 	<p>Fais 3 <b>sauts à cloche- pied</b> puis change de pied et encore 3 <b>sauts à cloche- pied.</b></p>	<p><b>Debout,</b> lève tes bras devant toi et penche-toi en basculant à partir des hanches et laisse ton buste, tes bras et tes mains s'abaisser vers le sol 10 secondes</p> 	<p><b>Cours</b> comme un <b>zèbre</b> pendan t 10 sec</p> 

**CETTE SEMAINE, ON BOUGE !**