

# 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

A comme <u>Assis</u>	B comme <u>Boxe</u>	C comme <u>Crocodile</u>	D comme <u>Danse</u>	E comme <u>Entrain</u>	F comme <u>Flamant rose</u>	G comme <u>Grenouille</u>	H comme <u>Hérisson</u>	I comme i	J comme <u>Joindre ses pieds</u>	K comme <u>Kangourou</u>	L comme <u>Lapin</u>	M comme <u>Mouette</u>
<p>Debout, jambes un peu écartées fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats)</p> 	<p>Fais semblant de boxer avec tes bras pendant 10 secondes</p> 	<p>Rampe comme un crocodile</p> 	<p>Danse en remuant avec tout ton corps</p> 	<p>Entraîne-toi à courir sur place (fais un petit footing) de 10 secondes</p> 	<p>Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 secondes (flamant rose)</p>  	<p>Fais 5 sauts de grenouille</p>  	<p>Mets-toi à 4 pattes, mets toi en boule au sol et fais le dos rond</p> 	<p>Reste droit comme un i, lève les bras en l'air et joins les mains</p> 	<p>Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe sur le côté</p> 	<p>Saute comme un kangourou pendant 10 secondes</p> 	<p>Cours comme un lapin</p> 	<p>Debout, ouvre tes bras sur les côtés et agite tes bras 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 nager le papillon avec les bras</p> 	<p>Allonge-toi sur le ventre et redresse juste ton buste en prenant appuie sur tes main</p>  	<p>Fais 5 sauts à cloche-pied</p> 	<p>Mets-toi à 4 pattes et marche avec tes 2 mains et tes 2 pieds pendant 10 secondes</p> 	<p>Roule sur le côté ou en en avant comme une galipette</p>  	<p>Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé</p> 	<p>Fais 5 tours sur toi-même</p> 	<p>Assis 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>Allongé par terre sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 10</p> 	<p>Fais semblant de nager le crawl en moulinant les bras pendant 10 sec</p> 	<p>Fais 3 sauts à cloche-pied puis change de pied et encore 3 sauts à cloche-pied.</p>	<p>Debout, 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>Cours comme un zèbre pendant 10 sec</p> 

**CETTE SEMAINE, ON BOUGE !**