



Dès
5 ans

DÉFI SPORTIF #3

Mon alphabet sportif : de G à M, à moi les muscles !

Compétences de 5 à 10 ans

AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE À TRAVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Reconnaître les lettres de l'alphabet.

Affiner les différentes formes d'activités physiques explorées pour exprimer, impressionner, performer.



C'est parti !

POUR QUI ?

À partir de la Grande Section / CP et jusqu'à 10 ans !

TON DÉFI :

- Si tu as moins de 7 ans, choisis une lettre de G à M et demande de l'aide pour lire la consigne. Si tu n'es pas trop fatigué(e), tu peux choisir une autre lettre et recommencer.
- Les plus grands peuvent réaliser toutes les lettres dans l'ordre de leur choix.

Affaire à suivre :

Découvre la suite de l'alphabet sportif dans les jours qui viennent et quand il sera complet, tu pourras épeler ton prénom, un mot qui te plait, et faire avec les lettres de ton nom ou du mot les exercices proposés dans l'alphabet.

Tu as manqué les premières lettres de notre alphabet sportif ? Retrouve-les **ici** !



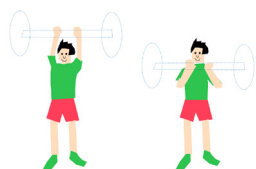
G comme Genou

Saute sur place en remontant un genou après l'autre pendant 10 secondes.



J comme Jogging

Cours sur place pendant 20 secondes.



H comme Haltère

Fais semblant de soulever un haltère au-dessus de ta tête (10 fois). Tes poings sont fermés, tu montes tes bras bien droit, puis ramène tes poings au niveau de tes épaules.



K comme Kangourou

Saute comme un kangourou, à pieds joints pendant 20 secondes.



I comme i

Droit comme I étire-toi, grandis-toi en montant sur la pointe des pieds et en tendant tes bras au-dessus de ta tête. Imagine qu'un fil prend tes bras et te tire fort vers le haut. Repose-toi et recommence (15 fois).



L comme Livre

Marche pendant 20 secondes avec un livre sur la tête en essayant de ne pas le faire tomber.



M comme escalader la Montagne

Position de starting block comme si tu démarrais une course ! Quand tu es prêt, cours en restant sur place, en ramenant les genoux gauche puis droit vers l'avant, pendant 20 secondes.