



Dès 5 ans

# DÉFI SPORTIF #4 Mon alphabet sportif : de N à S c'est moi le sportif

## Compétences de 5 à 10 ans

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

Reconnaitre 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 N à S 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** et **ici** !



### N comme Nager

Debout, fais semblant de nager le crawl en faisant mouliner tes bras vers l'avant pendant 15 secondes.



### Q comme Quatre

Mets-toi à quatre pattes et lève la jambe comme si tu étais un chien qui fait pipi (5 fois de la jambe gauche, 5 fois de la jambe droite).



### O comme Œil

Trace un chemin sur le sol avec des papiers ou des écharpes mises bout à bout et cache un œil avec ta main, puis marche en essayant de rester sur ton chemin. Essaie d'aller plus vite si tu peux et si tu veux, essaie de le faire en cachant tes deux yeux avec un bandeau !



### R comme Relâcher

Debout, mets tes bras au-dessus de ta tête puis relâche tout en déroulant le dos jusqu'à toucher le sol en soufflant très fort, 10 fois.



### P comme Pied

Fais 10 sauts à cloche pied !



### S comme Serpent

Fais le tour de la table en rampant comme un serpent.

Merci à Christophe Omnes, éducateur sportif et maître d'armes pour ses conseils.

