

## FEUILLE DE ROUTE ELEVE – DEFI SPORT

Chaque lettre du mot du jour du défi sport correspond à une série d'exercices sportifs que tu dois réaliser.

Si tu as des frères et sœurs ils peuvent aussi le faire avec toi.

<b>LES MOTS PAR JOUR</b>	
LUNDI 23 MARS	HIP-HOP
MARDI 24 MARS	CIRQUE
MERCREDI 25 MARS	ZIG ZAG
JEUDI 26 MARS	YOYO
VENDREDI 27 MARS	MATHS
LUNDI 30 MARS	KARATE
MARDI 31 MARS	FELIN
MERCREDI 1 <sup>er</sup> AVRIL	JOUJOUX
JEUDI 2 AVRIL	WEB
VENDREDI 3 AVRIL	DIVAN

# DEFI SPORT

**Consigne : Pour relever le défi, il faut faire ce qui correspond à chacune des lettres du mot. Regarde dans ta feuille de route le mot du jour.**

A	B	C	D	E	F	G
<p>Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant. PS-MS : x5 GS-CP-CE1 : x10 CE2-CM1-CM2 : x15-</p> 	<p>Passe ton bras sous ton genou et attrape ton nez. Reste dans cette position pendant ... PS-MS : 3-5 secondes GS-CP-CE1 : 10 secondes CE2-CM1-CM2 : 15 secondes Faire un coup à gauche puis un coup à droite.</p>	<p>Saute à pieds joints. PS-MS : x10 GS-CP-CE1 : x20 CE2-CM1-CM2 : x30</p> 	<p>Tends les bras devant et plie les genoux. Les fesses ne doivent pas descendre en-dessous des genoux. PS-MS : x3 GS-CP-CE1 : x6 CE2-CM1-CM2 : x10</p> 	<p>Saute en faisant un demi-tour à chaque fois. PS-MS : x6 GS-CP-CE1 : x10 CE2-CM1-CM2 : x12</p> 	<p>En restant le dos bien droit, lève ton genou gauche pour le toucher avec ton coude droit, puis ton genou droit avec ton coude gauche. PS-MS : x10 en tout GS-CP-CE1 : x20 en tout CE2-CM1-CM2 : x30 en tout</p>	<p>A terre, allongé sur le dos pédale avec tes pieds en l'air en comptant jusqu'à ... PS-MS : 10 GS-CP-CE1 : 20 CE2-CM1-CM2 : 30</p>

H	I	J	K	L	M	N
<p>Cours sur place en montant tes genoux pendant ... PS-MS : 10 secondes GS-CP-CE1 : 20 secondes CE2-CM1-CM2 : 30 secondes</p> 	<p>Fais superman sur un seul pied pendant ... PS-MS : 3-5 secondes GS-CP-CE1 : 10 secondes CE2-CM1-CM2 : 20 secondes A faire sur le pied gauche puis sur le pied droit.</p> 	<p>Fais des sauts de grenouille. PS-MS : x5 GS-CP-CE1 : x10 CE2-CM1-CM2 : x15</p> 	<p>Cours sur place. Il faut que tes talons touchent tes fesses. PS-MS : 15 secondes GS-CP-CE1 : 30 secondes CE2-CM1-CM2 : 1 minute</p> 	<p>Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant ... PS-MS : 10 secondes GS-CP-CE1 : 30 secondes CE2-CM1-CM2 : 1 minute</p> <p>Plus difficile :</p> 	<p>Fais des pas chassés (dans le couloir !) pendant ... PS-MS : 15 secondes GS-CP-CE1 : 30 secondes CE2-CM1-CM2 : 30 secondes</p>	<p>Saute à cloche-pied (avec le pied gauche) pendant ... PS-MS : 5-10 secondes GS-CP-CE1 : 20 secondes CE2-CM1-CM2 : 30 secondes</p> 

O	P	Q	R	S	T
<p>Marcher sur la pointe des pieds, les jambes bien tendues, pendant ... PS-MS : 15 secondes GS-CP-CE1 : 30 secondes CE2-CM1-CM2 : 1 minute</p> 	<p>Fais des sauts de lapin. PS-MS : x10 GS-CP-CE1 : x20 CE2-CM1-CM2 : x30</p>	<p>Assois-toi sur tes fesses puis lève les mains et les pieds (tes jambes peuvent être pliées). Ne bouge plus pendant ... PS-MS : 5 secondes GS-CP-CE1 : 10 secondes CE2-CM1-CM2 : 20 secondes</p> 	<p>Marche sur les talons pendant ... PS-MS : 15 secondes GS-CP-CE1 : 30 secondes CE2-CM1-CM2 : 45 secondes</p> 	<p>Ecarte les jambes. Plie une jambe (l'autre reste tendue). Remonte. Puis plie l'autre jambe (l'autre reste tendue). PS-MS : 3 à gauche / 3 à droite GS-CP-CE1 : 7 à gauche / 7 à droite CE2-CM1-CM2 : 13 à gauche / 13 à droite</p> 	<p>Mets-toi accroupi puis déplace-toi pendant ... PS-MS : 10 secondes GS-CP-CE1 : 20 secondes CE2-CM1-CM2 : 30 secondes</p> 

U	V	W	X	Y	Z
<p>Assied-toi les jambes tendues et serrées. Pose tes mains au sol derrière toi. Lève tes fesses le plus haut possible pendant ... PS-MS : 10 secondes GS-CP-CE1 : 20 secondes CE2-CM1-CM2 : 30 secondes</p> 	<p>Saute à cloche-pied (avec le pied droit) pendant ... PS-MS : 5-10 secondes GS-CP-CE1 : 20 secondes CE2-CM1-CM2 : 30 secondes</p> 	<p>Place-toi à 1m d'un mur, dos au mur. Pose ton dos contre le mur. C'est comme si tu étais assis sur une chaise invisible. Reste dans cette position pendant ... PS-MS : 3-5 secondes GS-CP-CE1 : 6-8 secondes CE2-CM1-CM2 : 10-15 secondes</p> 	<p>Déplace-toi comme une araignée (les fesses ne doivent pas toucher le sol) pendant ... PS-MS : 10 secondes GS-CP-CE1 : 20 secondes CE2-CM1-CM2 : 30 secondes</p> 	<p>Fais des moulinets avec tes bras (que bras gauche, que bras droit, puis les deux en même temps). PS-MS : 10 de chaque GS-CP-CE1 : 20 de chaque CE2-CM1-CM2 : 30 de chaque</p> 	<p>Saute en écartant les bras et les jambes puis en les resserrant. PS-MS : x10 GS-CP-CE1 : x20 CE2-CM1-CM2 : x30</p> 