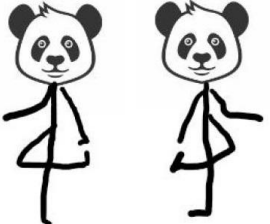
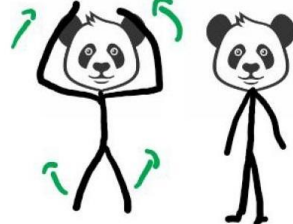
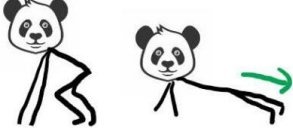


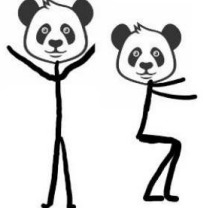


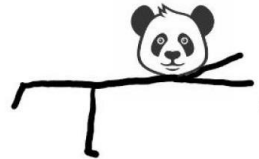











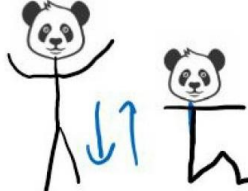




# DICTIONNAIRE SPORTIVE

Règle du jeu : A) Compose ton entraînement par rapport un mot annoncé par un partenaire ou choisi par toi même. Faire des séries de 5 à 10 mots selon l'âge et l'envie B) Pour les plus grands : tente de faire l'alphabet complet dans l'ordre. Pense à t'échauffer avant de commencer.

A	B	C	D	E	F
 <p>Pied droit main gauche, main gauche pied droit X10</p>	 <p>Sauter bras tendus jambes écartées X10</p>	 <p>Accroupi allongé X5 à 10</p>	 <p>Sauter sur le pied droit 10 à 15"</p>	 <p>Sur le dos , faire du vélo en l'air et à l'envers. 15 à 30"</p>	 <p>Faire debout accroupi 5 à 10</p>
G	H	I	J	K	L
<p>tenir en équilibre avec un livre posé sur la tête (léger)</p>	 <p>Faire la bascule en se tenant les pieds 5 à 10 x</p>	 <p>tenir 5 à 10" mains au cheville sans bouger.</p>	 <p>Tenir la planche le plus longtemps possible sans bouger</p>	 <p>Sauter sur le pied gauche 10 à 15"</p>	 <p>Talons-fesses sur place ou en mouvement. 15/20</p>

**DICTIONNAIRE SPORTIVE** Règle du jeu : A) Compose ton entraînement par rapport un mot annoncé par un partenaire ou choisi par toi même. Faire des séries de 5 à 10 mots selon l'âge et l'envie B) Pour les plus grands : tente de faire l'alphabet complet dans l'ordre. Pense à t'échauffer avant de commencer.

M	N	O	P	Q	R
 <p>Sauter 10 x sur place genoux groupés</p>	 <p>Courir le plus vite possible sur place 5 à 10"</p>	 <p>Saute et fais des 1/2 tours en l'air (ou tour complet) x 5 à 10</p>	 <p>fait la banane pendant 5 à 10"</p>	 <p>Sur les fesses, accrocher ses pointes de pieds et tenir 10 à 15"</p>	 <p>se déplacer 10" A/R pied AV=pointe pied AR = talon</p>
S	T	U	V	W / X	Y / Z
 <p>Montées de genoux sur place ou en mouv. 15 à 20x</p>	 <p>Faire des séries de 5 multibonds en cherchant à aller loin 3 x</p>	 <p>Challenge Fort Boyard : tenter de tenir un objet à bras tendu sans fléchir</p>	 <p>S'asseoir et se relever le plus vite possible 5 fois de suite. tenter de ne pas utiliser les mains</p>	 <p>Faire des séries de 5 bonds en cherchant à aller loin mais les 2 pieds joints.</p>	 <p>Jumping jacks sauts écarts sur place X 5 à 10</p>