











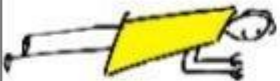
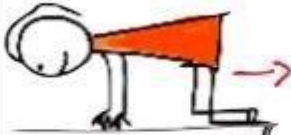


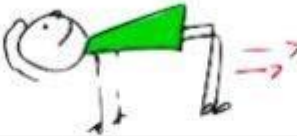






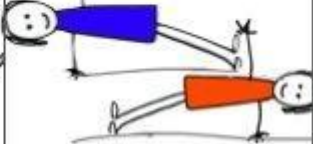


Dictée sportive des petits

<p>A Faire pied droit-main gauche, main droite-pied gauche x 10</p> 	<p>B Sauter bras tendus, jambes écartées x3.</p> 	<p>C Faire accroupi-allongé x5.</p> 	<p>D Sauter sur le pied droit.</p> 	<p>E Faire le tour de la table à reculons x3.</p> 	<p>F Faire du vélo à l'envers.</p> 
<p>G Rouler x3</p> 	<p>H Faire accroupi-debout x3.</p> 	<p>I Marcher avec un livre sur la tête.</p> 	<p>J Tourner sur ses fesses x3.</p> 	<p>K Faire le tour de la table en faisant le pont.</p> 	<p>L Faire le tour de la table en rampant x3.</p> 
<p>M Tenir la planche 5 secondes.</p> 	<p>N Faire le tour de la table à 4 pattes, en reculant.</p> 	<p>O Faire la bascule.</p> 	<p>P Sauter sur le pied gauche x5.</p> 	<p>Q Faire le tour de la table en faisant le pont, à reculons.</p> 	<p>R Assis, jambes écartées, touche le plus loin possible.</p> 
<p>S Tenir 10 secondes sur le dos, fesses en l'air</p> 	<p>T Faire le tour de la table à 4 pattes x3.</p> 	<p>U Tenir 5s à genoux, mains aux chevilles.</p> 	<p>V Sauter à pieds joints x10.</p> 	<p>W Tenir 10s sur un pied.</p> 	<p>Y Tenir 10s sur une main.</p> 

Le jeu pour garder la forme !

*
niveau

Départ

1 TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

2 ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

3 SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

4 FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES

5 RECULE DE DEUX CASES

6 TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

7 ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

8 RETOURNE À LA CASE DÉPART

9 TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

10 SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

11 TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

12 TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

13 TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

14 REJOUÉ

15 FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES

16 TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

17 TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

18 TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

19 TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

20 TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

21 REJOUÉ

22 TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

23 RECULE D'UNE CASE

24 RESTE 15 SECONDES AINSI SANS BOUGER

Arrivée

Par Séverine Kaudelbourg

Inspiration : Supertrainers <http://www.supertrainers.fr/>

Illustrations : Macrovector / Freepik