

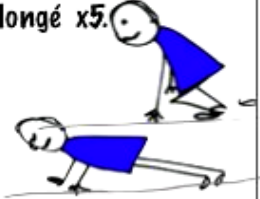



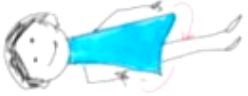
















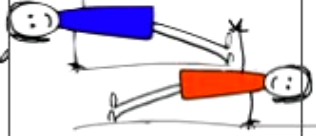


Défi 6 - EPS : Ecris avec ton corps

En fonction des lettres de ton prénom fais les activités suivantes :

Dictée sportive des petits

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

Sèverine Mengin-C @smen11
(inspirée par le temps des familles)

Tu peux le faire faire à tous les membres de la famille ou t'amuser à faire le prénom des autres, de ton doudou etc...