

L'alphabet sportif

C3



Les objectifs sont de permettre aux enfants de pratiquer une activité sportive, garder un lien virtuel avec ses camarades de classe et **impliquer sa famille** en partageant et jouant à plusieurs.

L'objectif de la séance : Développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices.

26 petits papiers dans une bassine avec chacun une lettre de l'alphabet. Chacun à son tour, piocher 1 lettre et réaliser l'exercice correspondant. (puis essayer avec 2 ou 3 lettres à la suite)

Variante : l'organisateur écrit **20 mots (ou prénoms...)** sur des petits papiers et les met dans une bassine. L'enfant pioche un papier et fait l'exercice sportif correspondant à chaque lettre du mot.

A : Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (squats)

B : Fais semblant de boxer pendant 10 secondes



C : Rampe comme un crocodile

D : Danse en remuant vigoureusement tout le corps



E : Fais 4 sauts en faisant des 1/2 tours

F : Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 secondes (flamant rose)

G : Fais 5 sauts de grenouille



H : Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun

I : Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes

J : Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le coté



K : Saute comme un kangourou pendant 10 secondes



L : Cours comme un lapin pendant 8 secondes



M : Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois

N : Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 secondes

O : Saute en faisant un tour complet, 3 fois

P : Fais 5 sauts à cloche-pied

Q : Fais 10 sauts pieds joints en reculant

R : Roule

S : Imiter superman pendant 5 secondes : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé

T : Fais 5 tours sur toi-même

U : Cours en reculant en comptant jusqu'à 10

V : Allongé par terre sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15

W : Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon

X : Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts cloche pied et encore 3 sauts pieds joints

Y : Fais 10 pas chassés

Z : Cours comme un zèbre pendant 10 secondes.



Rôles à tenir : joueur - arbitre - spectateur.

Je te lance 1 défi : **USEP**

Cours en reculant en comptant jusqu'à 10 , **imite superman pendant 5 secondes** : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé, **fais 4 sauts avec des 1/2 tours** et termine par **5 sauts à cloche-pied**.

Si tu le souhaites, envoie à ton enseignant(e) une vidéo en train de faire ce défi. A toi de jouer !

Nombre de joueurs : autant que vous voulez !

Matériel : une bassine, feuilles, crayon, chronomètre, tapis (pour lettre R)