








Défi EPS

Choisir un mot et faire les exercices qui correspondent aux lettres de ce mot.

Exemple : mot « sport », il faut faire les exercices S – P – O – R et T

<p>A</p> <p>Faire 5 fentes avec la jambe droite en avant ; le dos reste droit.</p> 	<p>B</p> <p>Faire la planche en appui sur les coudes le plus longtemps possible.</p> 	<p>C</p> <p>Saute 10 fois à pieds joints sur place (comme si tu sautais à la corde)</p> 	<p>D</p> <p>Faire 5 sauts de grenouille.</p> 	<p>E</p> <p>Saute 6 fois en faisant un demi-tour.</p> 	<p>F</p> <p>Faire 5 squats en gardant le dos droit et en descendant le plus possible (départ debout).</p> 
<p>G</p> <p>Allongé sur le dos, pédaler avec les pieds en l'air. Compte 15 secondes.</p> 	<p>H</p> <p>Faire « Superman » pendant 10 secondes (bras tendus, en équilibre sur une jambe)</p> 	<p>I</p> <p>Faire 5 fentes avec la jambe gauche en avant ; le dos reste droit.</p> 	<p>J</p> <p>Faire 2 fois le tour de la table en marchant en canard.</p> 	<p>K</p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en reculant.</p> 	<p>L</p> <p>Courir sur place en montant les genoux. 15 secondes.</p> 
<p>M</p> <p>Se mettre accroupi et se relever en sautant 5 fois.</p> 	<p>N</p> <p>Sauter 10 fois en écartant les jambes et en levant les bras.</p> 	<p>O</p> <p>Courir sur place, talons aux fesses, 15 secondes.</p> 	<p>P</p> <p>Sauter à cloche-pied, 10 secondes sur chacun, comme à la corde à sauter</p> 	<p>Q</p> <p>Couché sur le dos, faire 10 ciseaux en croisant les jambes tendues</p> 	<p>R</p> <p>Couché sur le dos, les bras le long du corps, soulever les fesses 5 fois de suite</p> 
<p>S</p> <p>Faire la chaise contre un mur le plus longtemps possible.</p> 	<p>T</p> <p>Couché sur le dos, monter les jambes tendues, en angle droit. Puis les redescendre, toujours tendues sans toucher le sol (5 fois)</p> 	<p>U</p> <p>Allongé, faire des petits battements de jambes (tendues) comme si on nageait sur le dos.</p> 	<p>V ou W</p> <p>Sauter 3 fois en essayant de faire un tour complet.</p> 	<p>X</p> <p>Faire le gros dos 5 fois de suite</p> 	<p>Y ou Z</p> <p>Faire 3 « pompes » en restant 5 secondes les bras tendus.</p> 

Chacun choisit un mot à tour de rôle et toute la famille fait les exercices du « Sporthographe » à la lettre ! Bon courage à tous !