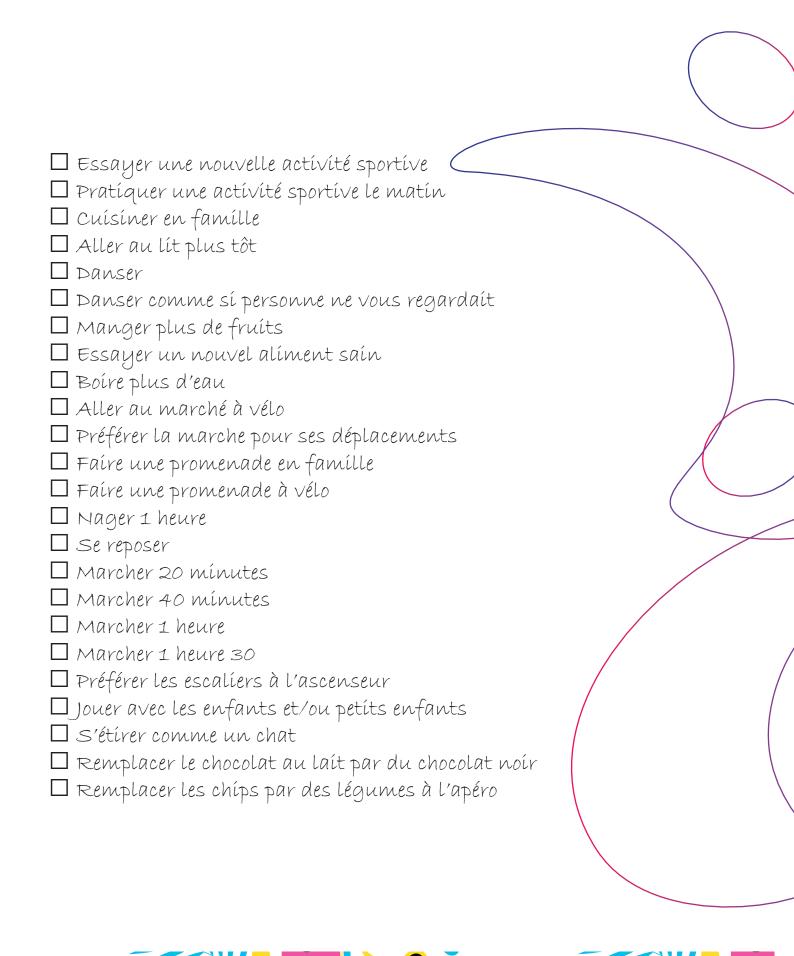


# Mon cahier d'été



## Mon challenge estival

Cochez les défis que vous aurez relevé tout au long de l'été



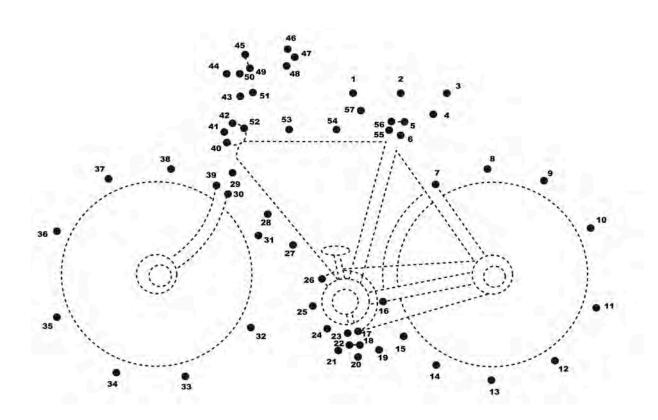


### Restons 2en! Coloriez le mandala sportif



# Jamais sans mon vélo!

Reliez les points puis colorier pour faire apparaître le compagnon des promenades estivales



# Où suis-je?

Retrouvez dans la grille les activités proposées par la Fédération Française Sports pour Tous

Н	S	Α	S	C	E	E	N	L	C	L	P	Q	Н	F	E	W	V	Y	U	
N																В			L	
Y	E	D	P		1				R							P	C	H	N	
H	Ē	ī	R		100	0					D			1		K		E	Y	
F	X	1	-													A		В	S	
T			E													A		_	T	
																0		P		
	P															L			E	
	A															В				
	U															E				
D	A		K			A											K		Н	
						K										T			î.	
																S			N	
T																T			G	
100																S				
1	P															V			F	
M																A				
D	Ê		U			R					S				J	Ç	K		X	
A		1000	1.5000			0										Å				
(B)	A					w									C	C		B	В	

AIKIDO AQUABIKE **AEROBIC** BADMINTON BALLZEN BASKETBALL BOCCIA BODYCOMBAT BOXE CAPOEIRA CROSSFORME DANSE ESCALADE **ESCRIME** HANDBALL JAZZ JUJITSU KARATE KINBALL LIA

LUTTE
NATATION
PILATES
PILOXING
QIGONG
RELAXATION
ROLLER
SPEEDBALL
SPELEOLOGIE
STEP
STRETCHING
TAICHICHUAN
VTT
YOGA

### Parlons juste!

Chaque sport donne naissance à des expressions. Saurez-vous les relier à leur signification ?



#### EXPRESSION

Toucher la boite à ragoût •

Avoir une bonne assiette

Être en chasse-patate

Faire une brique

Faire l'essui glace

Chuter dans la vallée

Réaliser un chabala

#### SIGNIFICATION

- Au tennís, il s'agit de lancer la balle une fois à gauche, une fois à droite
- En équitation, avoir un bon équilibre à cheval
- Au handball, il s'agit d'un geste technique d'attaquant
- Au judo, il s'agit d'une technique de projection par barrage
- En boxe, mettre un crochet dans le foie de l'adversaire
- En cyclisme, se retrouver entre 2 groupes lors d'une course
- En basket-ball, taper la planche avec le ballon sans que celuí-cí ne touche l'arceau





# Je m'amuse tout l'été

Toutes les lettres du mot « AMUSER » doivent être présentes dans chaque ligne, chaque colonne et chaque rectangle ! C'est parti pour le sudoku!



		Е		M	R
			S		
U		S	Е	R	
Е	R		A		S
	M		R	Е	U
R			M	S	A



## Je m'active!

Aidez ce sportif à se rendre dans son Club Sports pour Tous!



### C'est l'heure de l'apéro!

« Métro, boulot, dodo » se transforme en « vélo, repos, apéro ! » On continue sur sa lancée, on laisse au placard les chips et on propose un apéro sain à ses invités ! Place au hérisson de légumes !



Disposez la boule de pain sur une jolie assiette ou un plateau. Si besoin, coupez la partie basse du pain pour retirer la partie bombée.

Coupez le citron en deux dans le sens de la hauteur pour former la tête de votre hérisson. Disposez deux clous de girofle pour faire les yeux. Ensuite, piquez les ingrédients en ligne régulières tout le long du pain pour former le corps du hérisson. Proposez cette activité aux enfants qui vous entourent, ils vont adorer.

Conservez-le au frais, servez, dégustez!



### Challenge 30 jours

### Seul(e) ou à plusieurs, êtes-vous prêt(e) à relever le défi?

### C'EST PARTI!

		\								
1		2	3	4	5	6	7			
\	course marche	3 X 20 sec Gainage	3 X 10 ½ Squat	3 X 10 Pompe	Jeux en famille	10' Course 30' Marche	4 X 20 sec Gainage			
8		9	10	11	12	13	14			
	X 15 Squat	3 X 15 Pompe	Jeux en famille	15' Course 40' Marche	3 X 30 sec. Gainage	3 X 20 ½ Squat	3 X 30 Pompe			
15		16	17	18	19	20	21			
	ux en ımille	20' Course 30' Marche	4 X 30 sec Gainage	4 X 20 ½ Squat	4 X 20 Pompe	Jeux en famille	30' Course 15' Marche			
22		23	24	25	26	27	28			
	30 sec iinage	4 X 30 ½ Squat	5 X 20 Pompe	Jeux en famille	40' Course 20' Marche	5 X 45 sec Gainage	5 X 30 ½ Squat			
29		30								
	X 30 mpe	Jeux en famille	VOUS AVEZ RÉUSSI!							











### Avant votre challenge, voici quelques conseils pour vos étirements

Les tensions quotidiennes (travail sur ordinateur, port de charges lourdes, conduite, stress ...) rendent bon nombre de nos muscles raides. Ces raideurs peuvent occasionner certaines douleurs. Au réveil ou au cours de la journée, il est possible d'apaiser son mental avec une séance d'étirements. D'autant que quelques secondes suffisent pour en profiter pleinement!

Simple routine en apparence, il n'en est pourtant rien. S'étirer n'est efficace que si l'on a un objectif précis et que l'on sait quand et comment le faire. Des simples étirements passifs aux techniques du contracté-relâché en passant par des méthodes radicales, découvrez nos conseils pour vous étirer en toute sécurité!

Pour commencer, attachez un soin particulier à la préparation : un muscle trop froid peut facilement se déchirer. Étirez-vous dans un endroit propice à l'activité (sans chaussures pour avoir de bons appuis), correctement et sans à-coups (ne creusez pas les reins et respectez les axes de rotation).

L'étirement doit être lent, progressif et effectué avec douceur pour éviter une trop forte contraction du muscle. Il est inutile de forcer car un étirement ne doit pas faire mal. Inspirez par le nez et expirez profondément et lentement lors de votre mouvement. Soyez à l'écoute de votre corps!

Place à quelques exercices d'étirements!

#### Niveau débutant

En position quadrupédie, alignement naturel du dos, fermez les yeux et inspirez profondément par le nez, puis expirez lentement par la bouche en continu tout en rentrant le ventre et en poussant le dos vers le ciel.

Répétez cette action plusieurs fois en faisant attention à ne jamais creuser le dos.



**Position A** 

#### Niveau Intermédiaire

En position quadrupédie (position A), alignement naturel du dos, fermez les yeux et inspirez profondément par le nez, puis expirez lentement par la bouche en continu tout en rentrant le ventre et en abaissant le bassin sur les talons (position B). Répétez cette action plusieurs fois en faisant attention à ne jamais creuser le dos.



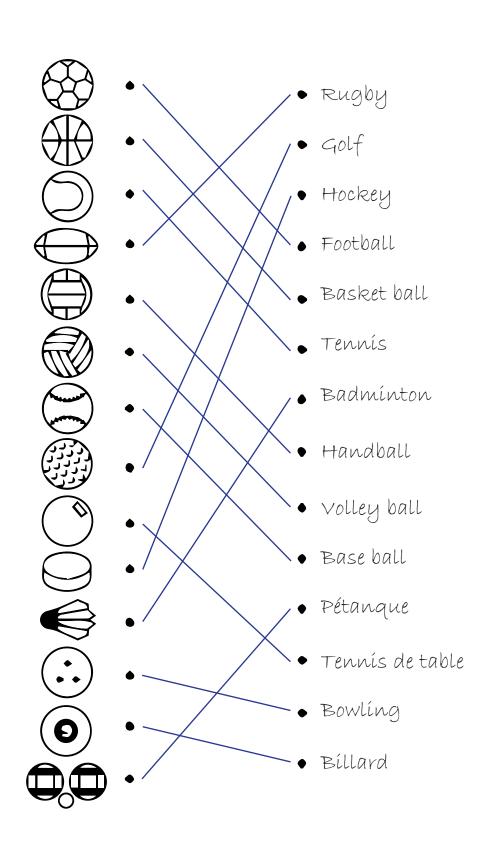
T'es en forme?

Coloriez les personnages en vous basant sur les formes



# Solutions On joue à quoi?

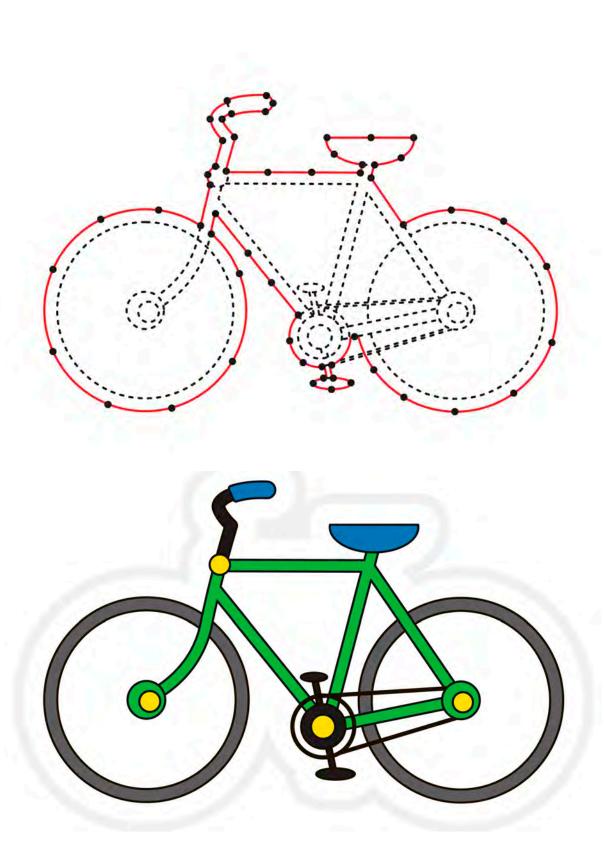




### Solutions

# Jamais sans mon vélo!





# Solutions Où suis-je?



HSASCEENLCLPQHFEWVY NCFOYSOLGBNULKINB EDPCIAAWROLT GQPP IRTBOJBMADOTIC E Y IADDUEVBDL EZ MTEIJCADNOEO C AEKILPNEE XAÇ 0 C TTEAZLCI E S THLEANRZ QXB L В C NUTSALPLGOA T ÇOE OKASAZBPA AFXWU J UBHDKIJU SF EGH HEVCE ETVKEOKA C FOKTEÇ N T E VVBE MRO 0 DB LBHZVJAZLOC CEWÇLNY K A O XSLYPJ R L 0001 1 1 Ç KU X DQAHNOITAXALER JA Z TWHMWJRVTGEALCCO

**AIKIDO** AQUABIKE **AEROBIC** BADMINTON BALLZEN BASKETBALL BOCCIA BODYCOMBAT BOXE CAPOEIRA CROSSFORME DANSE ESCALADE **ESCRIME** HANDBALL JAZZ JUJITSU KARATE KINBALL LIA

LUTTE
NATATION
PILATES
PILOXING
QIGONG
RELAXATION
ROLLER
SPEEDBALL
SPELEOLOGIE
STEP
STRETCHING
TAICHICHUAN
VTT
YOGA





# Solutions Parlons juste!



#### EXPRESSION

Toucher la boite à ragoût
Avoir une bonne assiette
Être en chasse-patate
Faire une brique
Faire l'essui glace
Chuter dans la vallée
Réaliser un chabala

#### SIGNIFICATION

Au tennís, il s'agit de lancer la balle une fois à gauche, une fois à droite

En équitation, avoir un bon équilibre à cheval

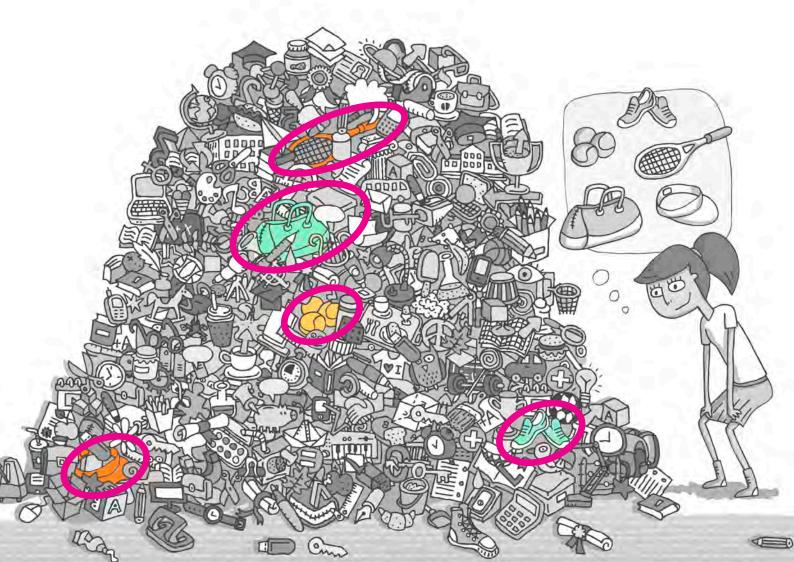
Au handball, il s'agit d'un geste technique d'attaquant Au judo, il s'agit d'une technique de projection par barrage En boxe, mettre un crochet dans le foie de l'adversaire

En cyclisme, se retrouver entre 2 groupes lors d'une course

En basket-ball, taper la planche avec le ballon sans que celuí-cí ne touche l'arceau



# Pas d'excuses!



### Solutions

# Je m'amuse tout l'été





A	S	Е	U	M	R	
M	U	R	S	A	Е	
U	A	S	Е	R	M	
Е	R	M	A	U	S	
S	M	A	R	Е	U	
R	Е	U	M	S	A	



# Je m'active!







Retrouvez un Club Sports pour Tous sur

### www.sportspourtous.org

Fédération Française Sports pour Tous 12, place Georges Pompidou 93160 NOISY-LE-GRAND Tél: 01 41 67 50 70

E-mail: info@sportspourtous.org

