

# LE LANGAGE SPORTIF

## **Présentation du jeu :**

Tout comme le langage des signes, le langage sportif a ses propres codes. Chaque lettre de l'alphabet est codée par un défi sportif. A partir de lundi, je vous proposerai chaque jour de dire un mot en langage sportif.

*Par exemple pour dire le mot ECOLE, vous devrez effectuer les actions suivantes :*

- *A terre allongé sur le dos, pédale, les jambes en l'air pendant 15 secondes*
- *Debout, saute à pieds joints 6 fois*
- *Fais 7 squats (flexion, plie les genoux, mets-toi accroupi et relève toi)*
- *Fais 7 sauts de grenouille*
- *A terre allongé sur le dos, pédale, les jambes en l'air pendant 15 secondes*

## **Le tableau de l'alphabet du langage sportif :**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de grenouille	Rampe comme un serpent sur 3 mètres	Debout, saute à pieds joints 6 fois	Fais 5 squats (flexion, plie les genoux, met toi accroupi et relève toi)	A terre allongé sur le dos, pédale, les jambes en l'air pendant 15 secondes	Debout, saute à cloche pied 5 fois sur le pied gauche	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 5 secondes	Fais 5 pompes	Cours sur place talon-fesses 10 fois chaque talon	Marche à 4 pattes sur 3 mètres	Saute en faisant un demi-tour 6 fois	Fais 7 sauts de grenouille	Reculé de 5 pas de géants

## LE LANGAGE SPORTIF

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 7 secondes	Fais 7 squats (flexion, plie les genoux, mets-toi accroupi et relève toi)	Avance de 13 pas de souris	Fais 3 pompes	Déplace-toi comme un crabe sur le côté de 3 pas	Debout, saute à cloche pied 5 fois sur le pied droit	A terre allongé sur le dos, pédale, les jambes en l'air pendant 10 secondes	Cours sur place en montant les genoux l'un après l'autre 5 fois chacun	Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 7 fois	Rampe comme un serpent pendant 15 secondes	Fais 10 sauts de grenouille	Gainage pendant 10 secondes	Debout, saute à pieds joints 11 fois

Je te donnerai tous les jours un nouveau à coder. Tu pourras faire l'exercice autant de fois que tu veux. Tu peux aussi t'amuser en famille en codant un mot et ta famille doit deviner celui-ci.

**A VOUS DE JOUER, BON COURAGE MES SPORTIFS PREFERES !**