



Mon cahier d'été



été 2017

www.sportspourtous.org



Mon challenge estival

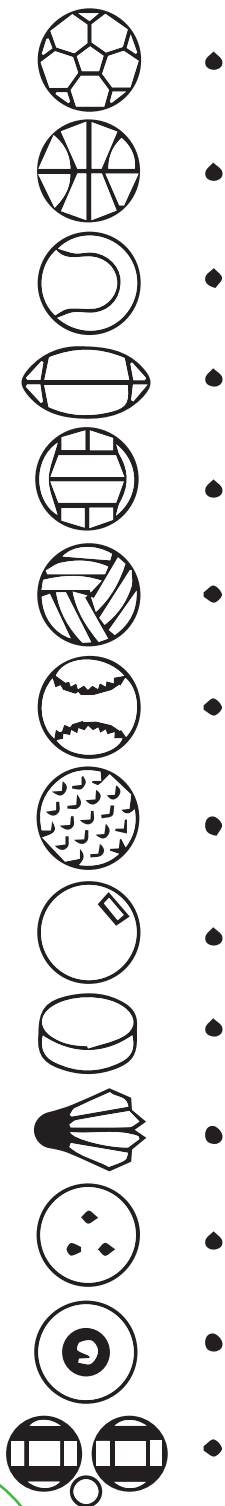
Cochez les défis que vous aurez relevés tout au long de l'été

- Essayer une nouvelle activité sportive
- Pratiquer une activité sportive le matin
- Cuisiner en famille
- Aller au lit plus tôt
- Danser
- Danser comme si personne ne vous regardait
- Manger plus de fruits
- Essayer un nouvel aliment sain
- Boire plus d'eau
- Aller au marché à vélo
- Préférer la marche pour ses déplacements
- Faire une promenade en famille
- Faire une promenade à vélo
- Nager 1 heure
- Se reposer
- Marcher 20 minutes
- Marcher 40 minutes
- Marcher 1 heure
- Marcher 1 heure 30
- Préférer les escaliers à l'ascenseur
- Jouer avec les enfants et/ou petits enfants
- S'étirer comme un chat
- Remplacer le chocolat au lait par du chocolat noir
- Remplacer les chips par des légumes à l'apéro

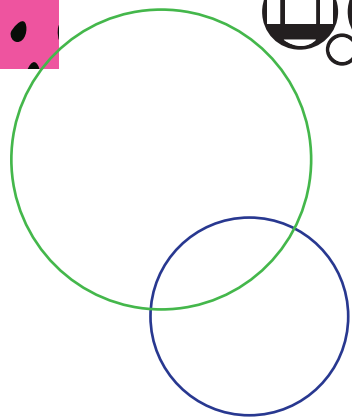


On joue à quoi ?

Reliez chaque objet à son activité

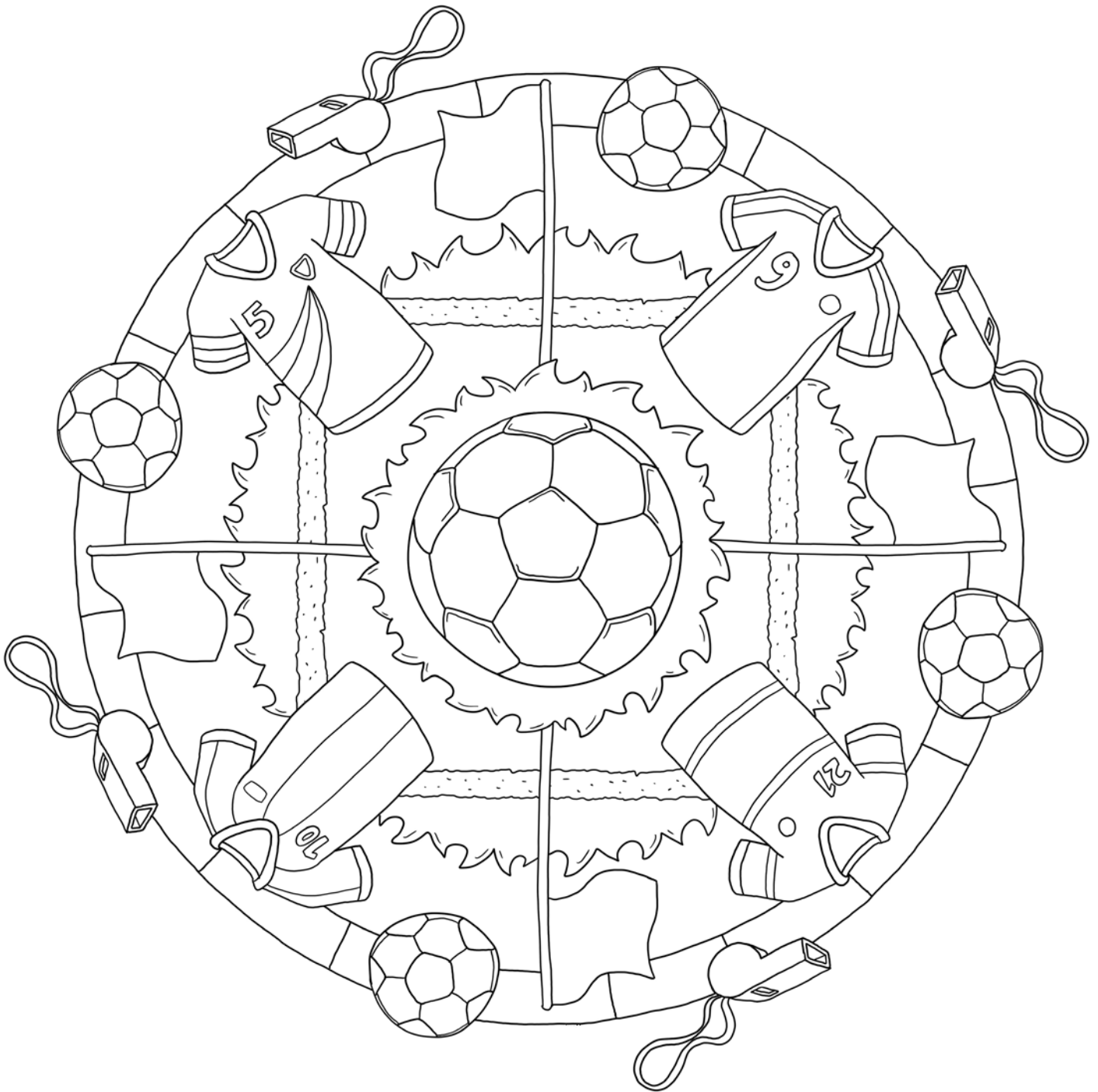


- Rugby
- Golf
- Hockey
- Football
- Basket ball
- Tennis
- Badminton
- Handball
- Volley ball
- Base ball
- Pétanque
- Tennis de table
- Bowling
- Billard



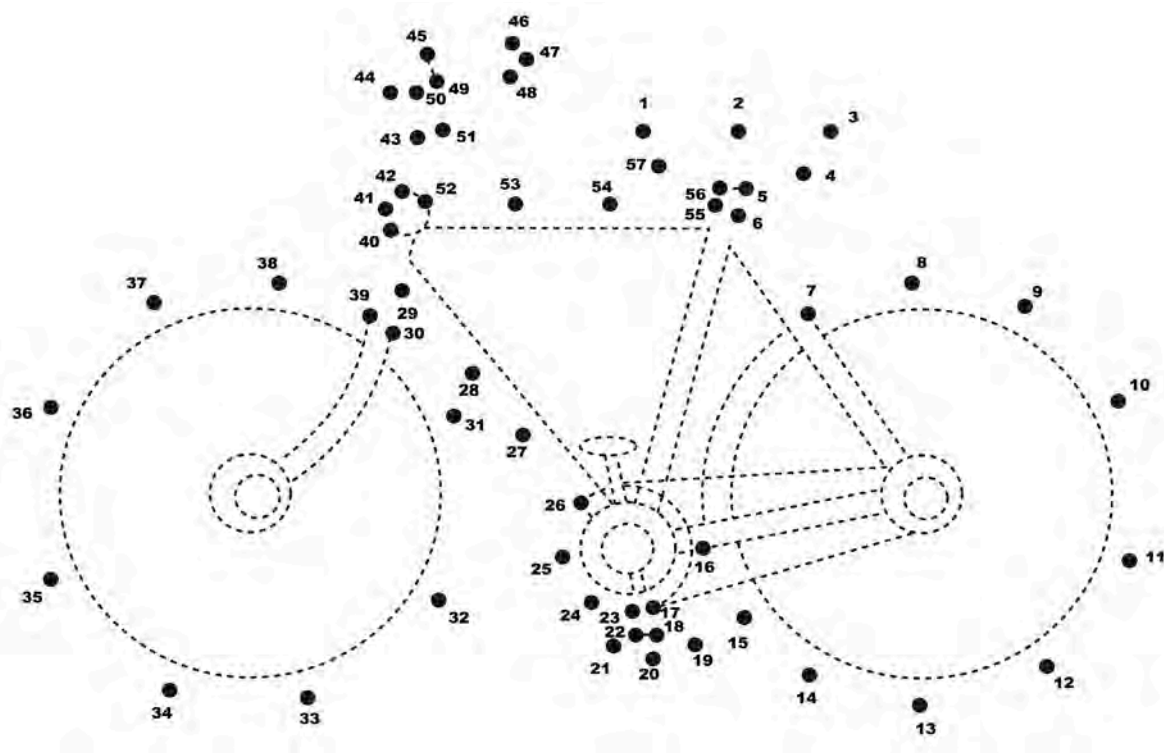
Restons zen !

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

H S A S C E E N L C L P Q H F E W V Y U	AIKIDO	LUTTE
N C F O Y S O L G B N U L K I N B A L L	AQUABIKE	NATATION
Y E D P C I A A W R O L T G Q P P Ç H N	AEROBIC	PILATES
H E I R T B O J B M A D O T I C K C E Y	BADMINTON	PILOXING
F X I A D D U E V B D L Y L E Z A T B S	BALLZEN	QIGONG
T M T E I J C A D N O E O C U P A R R T	BASKETBALL	RELAXATION
E A E K I L P N E E S X A Ç O C O C P R	BOCCIA	ROLLER
N P I T T E A Z L C I E P É S M L U W E	BODYCOMBAT	SPEEDBALL
S A S B T H L E A N R Z I L Q X B B C T	BOXE	SPELEOLOGIE
N U T S A L P L G O A R L T Ç O E A N C	CAPOEIRA	STEP
D A O K A S A Z B P A J A F X W U K T H	CROSSFORME	STRETCHING
N Y U B H D K I J U S F T E G H T Q E I	DANSE	TAICHICHUAN
O R C H E V C E E T V K E O K A S I T N	ESCALADE	VTT
T O E L C F O K T E Ç E S N A D T G A G	ESCRIME	YOGA
N Z P L J I I V V B E M R O F S S O R C	HANDBALL	
I P D B L B H Z V J A Z L O C V V N A F	JAZZ	
M X G Z A O L C E W Ç L N Y O G A G K K	JUJITSU	
D E O U O I R L I I X S L Y P J Ç K U X	KARATE	
A D Q A H N O I T A X A L E R J A Z Z E	KINBALL	
B A T W H M W J R V T G E A I C C O B B	LIA	

Parlons juste !

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



EXPRESSION

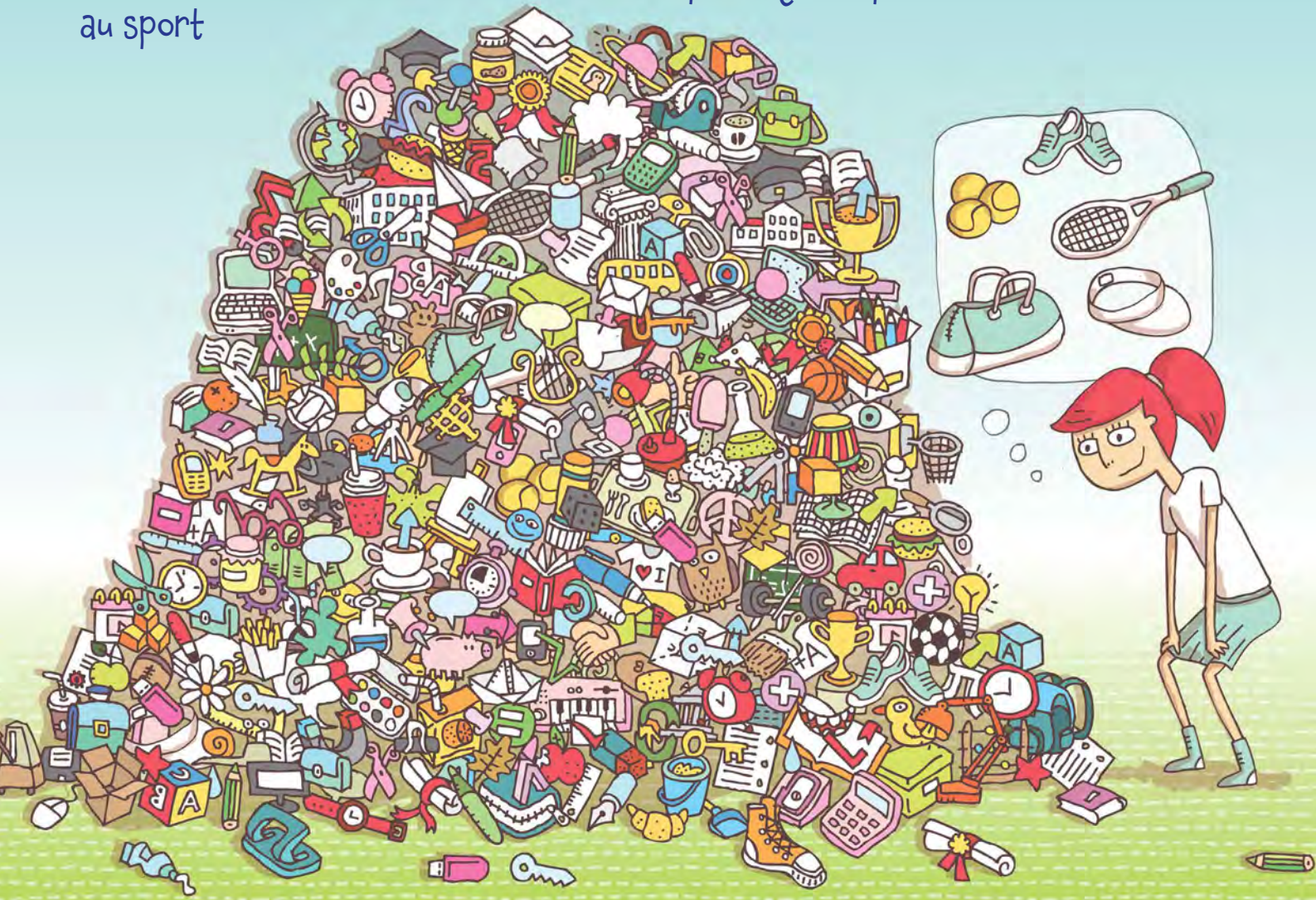
- Toucher la boîte à ragoût
- Avoir une bonne assiette
- Être en chasse-patate
- Faire une brique
- Faire l'essui glace
- Chuter dans la vallée
- Réaliser un chabala

SIGNIFICATION

- Au tennis, 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 celui-ci ne touche l'arceau

Pas d'excuses !

Aidez Mathlide à retrouver ses affaires pour qu'elle puisse se rendre au sport



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 !



		E		M	R
			S		
U		S	E	R	
E	R		A		S
	M		R	E	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 !

Pour le réaliser, vous aurez besoin de :

- 1 barquette de tomates cerises,
- 40 olives dénoyautées,
- Des saucisses apéro,
- 1 melon coupé en cubes,
- Quelques batons de surimi coupés en trois,
- 1 citron jaune pour la tête du hérisson,
- 2 clous de girofle pour les yeux,
- 1 boule de pain,
- Des cure-dents.



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 5' course 45' marche <input type="checkbox"/>	2 3 X 20 sec Gainage <input type="checkbox"/>	3 3 X 10 ½ Squat <input type="checkbox"/>	4 3 X 10 Pompe <input type="checkbox"/>	5 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	6 10' Course 30' Marche <input type="checkbox"/>	7 4 X 20 sec. Gainage <input type="checkbox"/>
8 3 X 15 ½ Squat <input type="checkbox"/>	9 3 X 15 Pompe <input type="checkbox"/>	10 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	11 15' Course 40' Marche <input type="checkbox"/>	12 3 X 30 sec. Gainage <input type="checkbox"/>	13 3 X 20 ½ Squat <input type="checkbox"/>	14 3 X 30 Pompe <input type="checkbox"/>
15 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	16 20' Course 30' Marche <input type="checkbox"/>	17 4 X 30 sec Gainage <input type="checkbox"/>	18 4 X 20 ½ Squat <input type="checkbox"/>	19 4 X 20 Pompe <input type="checkbox"/>	20 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	21 30' Course 15' Marche <input type="checkbox"/>
22 5X 30 sec Gainage <input type="checkbox"/>	23 4 X 30 ½ Squat <input type="checkbox"/>	24 5 X 20 Pompe <input type="checkbox"/>	25 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	26 40' Course 20' Marche <input type="checkbox"/>	27 5 X 45 sec Gainage <input type="checkbox"/>	28 5 X 30 ½ Squat <input type="checkbox"/>
29 5 X 30 Pompe <input type="checkbox"/>	30 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	VOUS AVEZ RÉUSSI !				



Gainage



1/2 squat



S'étirer

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.



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.



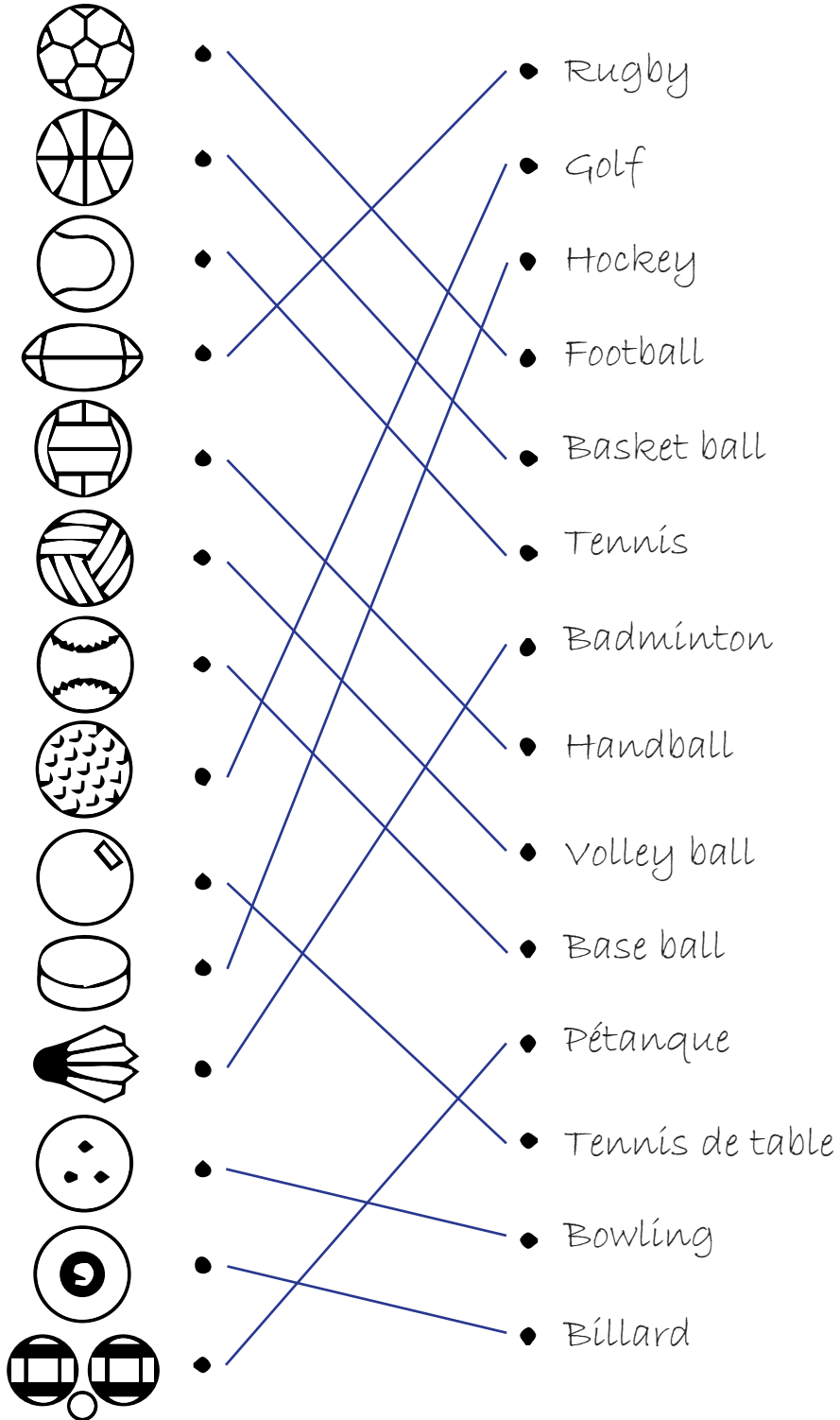
T'es en forme ?

Coloriez les personnages en vous basant sur les formes



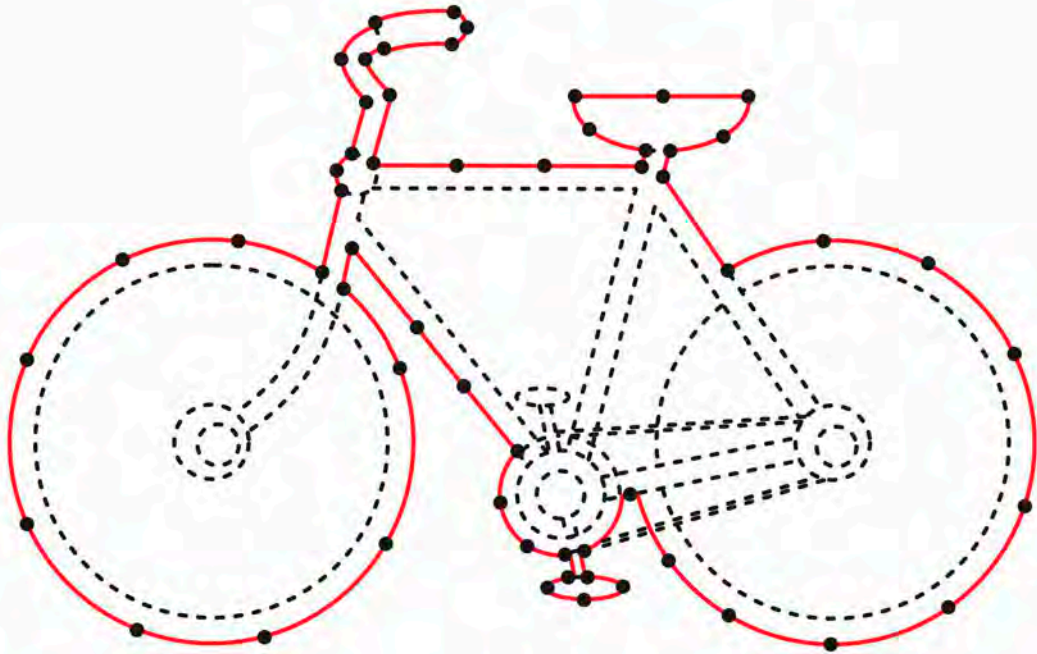
Solutions

On joue à quoi ?



Solutions

Jamais sans mon vélo !



Solutions

Où suis-je ?



H S A S C E E N L C L P Q H F E W V Y U
 N C F O Y S O L G B N U L K I N B A L L
 Y E D P C I A A W R O L T G Q P P Ç H N
 H E I R T B O J B M A D O T I C K C E Y
 F X I A D D U E V B D L Y L E Z A T B S
 T M T E I J C A D N O E O C U P A R R T
 E A E K I L P N E E S X A Ç O C O C P R
 N P I T T E A Z L C I E P E S M L U W E
 S A S B T H L E A N R Z I L Q X B B C T
 N U T S A L P L G O A R L T Ç O E A N C
 D A O K A S A Z B P A J A F X W U K T H
 N Y U B H D K I J U S F T E G H T Q E I
 O R C H E V C E E T V K E O K A S I T N
 T O E L C F O K T E Ç E S N A D T G A G
 N Z P L J I I V V B E M R O F S S O R C
 I P D B L B H Z V J A Z L O C V V N A F
 M X G Z A O L C E W Ç L N Y O G A G K K
 D E O U O I R L I I X S L Y P J Ç K U X
 A D Q A H N O I T A X A L E R J A Z Z E
 B A T W H M W J R V T G E A I C C O B B

- | | |
|------------|-------------|
| AIKIDO | LUTTE |
| AQUABIKE | NATATION |
| AEROBIC | PILATES |
| BADMINTON | PILOXING |
| BALLZEN | QIGONG |
| BASKETBALL | RELAXATION |
| BOCCIA | ROLLER |
| BODYCOMBAT | SPEEDBALL |
| BOXE | SPELEOLOGIE |
| CAPOEIRA | STEP |
| CROSSFORME | STRETCHING |
| DANSE | TAICHICHUAN |
| ESCALADE | VTT |
| ESCRIME | YOGA |
| HANDBALL | |
| JAZZ | |
| JUJITSU | |
| KARATE | |
| KINBALL | |
| LIA | |



Solutions

Parlons juste !



EXPRESSION

Toucher la boîte 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 tennis, 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

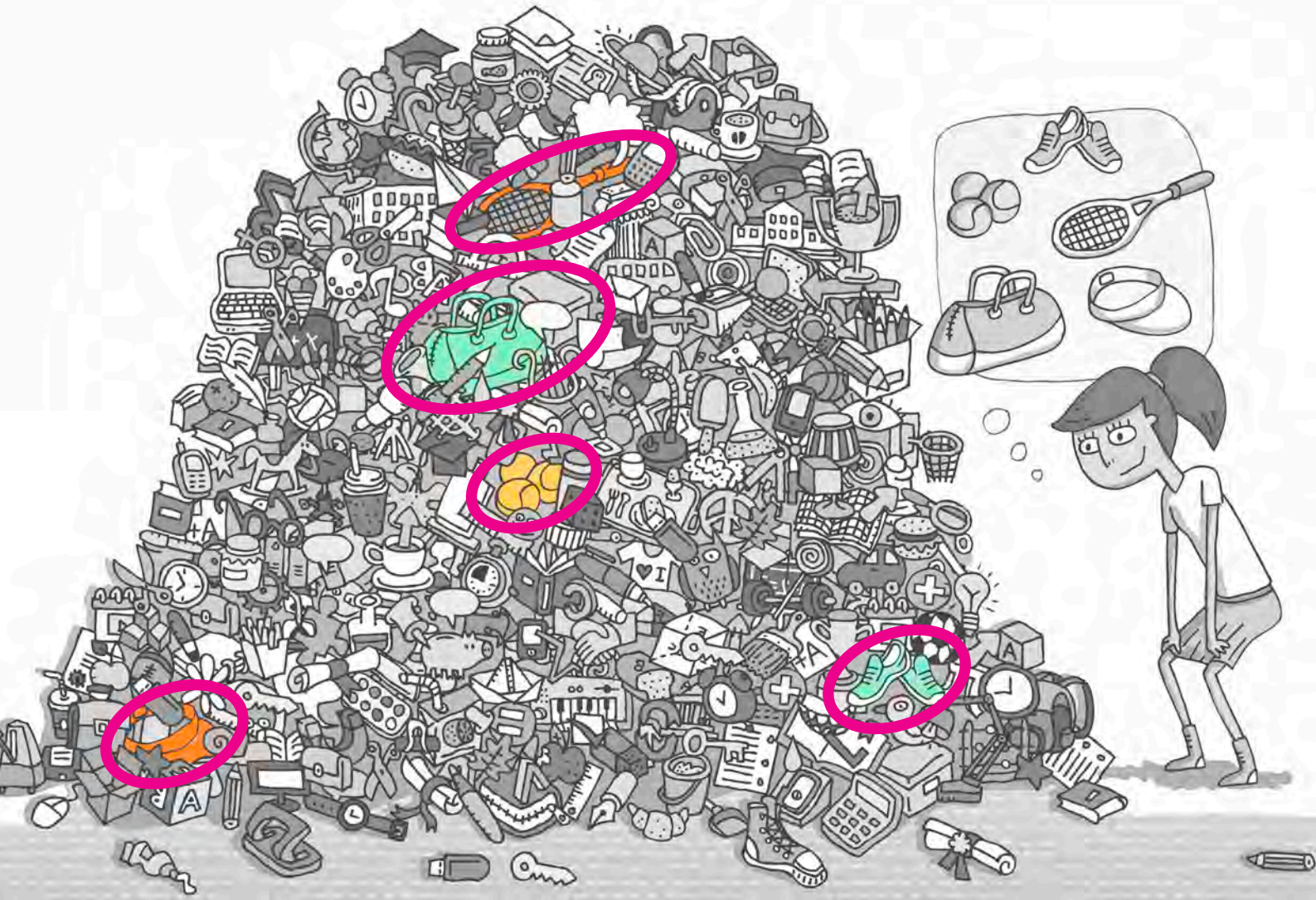
Au judo, il s'agit d'une technique de projection par barrage

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 celui-ci ne touche l'arceau

Pas d'excuses !



Solutions

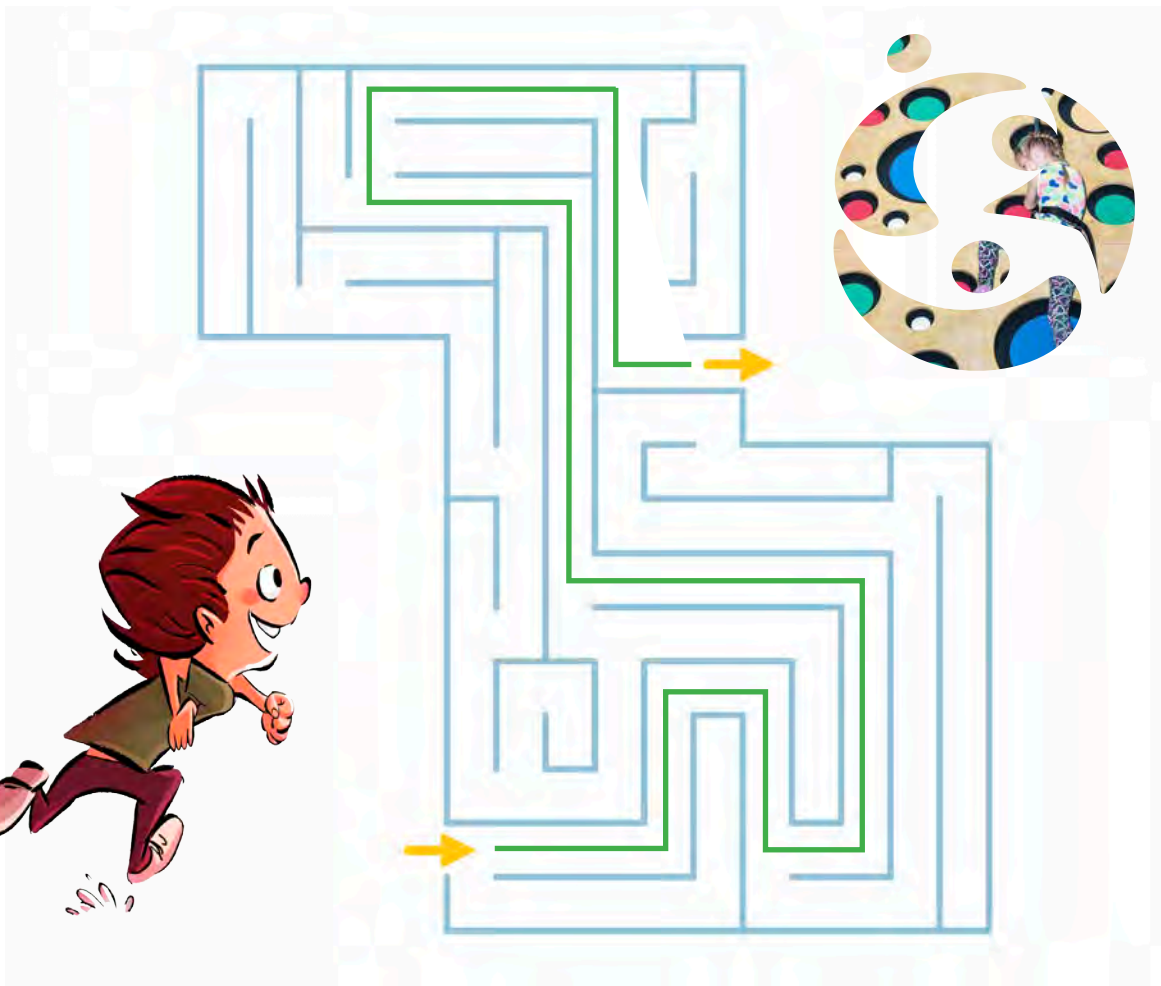
Je m'amuse tout l'été



A	S	E	U	M	R
M	U	R	S	A	E
U	A	S	E	R	M
E	R	M	A	U	S
S	M	A	R	E	U
R	E	U	M	S	A



Je m'active !





BIENTÔT LA RENTRÉE !

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

