

# MOI JE ME S'PORTE

*Bien !*

Le CDSA de Vendée propose une dernière fois, pour ce mois d'août, des défis sportifs à réaliser au quotidien dans son lieu de vie ou en extérieur.



Participez à ce jeu sportif qui vous fera bouger, **c'est bon pour votre santé !**

Datez et entourez après chaque défi réalisé le bonhomme exprimant votre ressenti :



J'ai pris du plaisir, j'ai aimé cet exercice, je l'ai réussi sans aucune difficulté.

Je note mon nom-prénom et je réalise les défis de la page suivante :

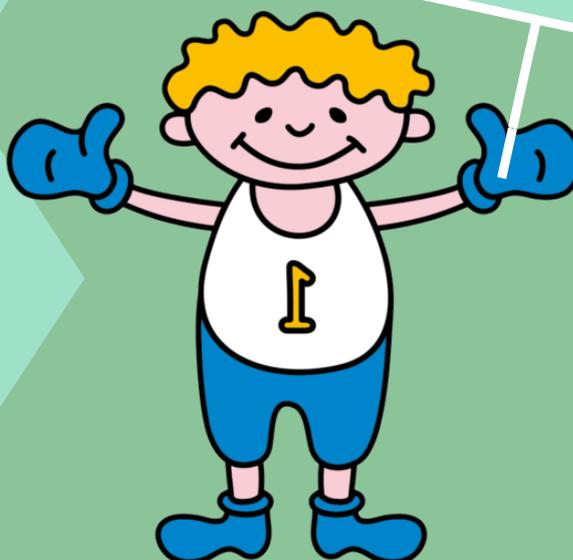


J'ai réussi l'exercice, mais je ne l'ai pas trop aimé, il ne m'a pas amusé.

NOM : .....  
PRÉNOM : .....



J'ai transpiré, je me suis senti essoufflé et en difficulté.



# AUJOURD'HUI J'AI FAIT :

Fait le : .. / .. / ....

Lancer un ballon en l'air et le rattraper 25 fois



Fait le : .. / .. / ....

Faire 30 fois le tour de sa taille avec un ballon



Fait le : .. / .. / ....

Se créer un slalom et le réaliser 10 fois avec un ballon au pied



Fait le : .. / .. / ....

Mettre une balle entre son dos et un mur et la faire rouler de haut en bas pendant 5 min



Fait le : .. / .. / ....

Effectuer 20 rebonds au sol avec une balle de tennis (avec main ou raquette)



Fait le : .. / .. / ....

Faire 20 grands cercles avec son bras droit



Fait le : .. / .. / ....

Danser, se défouler, s'éclater sur 3 ou 4 chansons qui font bouger !



Fait le : .. / .. / ....

Se faire 20 passes avec un ballon contre un mur



Fait le : .. / .. / ....

20 min de relaxation



Fait le : .. / .. / ....

Faire 20 grands cercles avec son bras gauche



Fait le : .. / .. / ....

Faire 10 allers retours dans un long couloir avec un ballon au pied, sans toucher les murs



Fait le : .. / .. / ....

Courir sur place 30 sec le plus rapidement possible. A répéter 3 fois



Fait le : .. / .. / ....

Faire soit :  
→ 20 minutes de vélo  
→ 30 minutes de marche  
→ 15 minutes de footing



Fait le : .. / .. / ....

Prendre une bouteille d'eau dans chaque main, plier et tendre de bas en haut, coudes collés aux hanches : 3 X 30 répétitions



Fait le : .. / .. / ....

S'asseoir et se lever 20 fois de sa chaise



# AUJOURD'HUI J'AI FAIT :

Fait le : .. / .. / ....



Lancer et rattraper

X 25



Fait le : .. / .. / ....

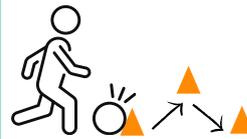


Faire le tour de la taille

X 30



Fait le : .. / .. / ....



X 10



Fait le : .. / .. / ....



5 min



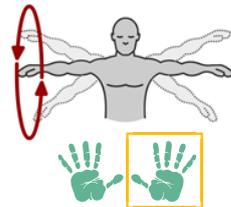
Fait le : .. / .. / ....



X 20



Fait le : .. / .. / ....



20 min



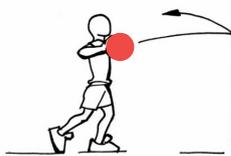
Fait le : .. / .. / ....



Éclate toi sur 3-4 musiques



Fait le : .. / .. / ....



X 20



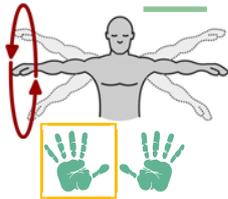
Fait le : .. / .. / ....



20 min de relaxation



Fait le : .. / .. / ....



X 20



Fait le : .. / .. / ....



X 10



Fait le : .. / .. / ....



3 X 30 secondes



Fait le : .. / .. / ....



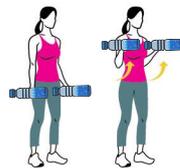
20 min

30 min

15 min



Fait le : .. / .. / ....



3 X 30 répétitions



Fait le : .. / .. / ....



X 20

