



## Jeu 1

avec Estelle !



### LA CHASSE AUX MOTS !

En sortant du collège, Estelle rentre chez elle. Elle souhaite pratiquer son sport favori, mais son club de football est actuellement fermé pendant ce confinement. Peux-tu l'aider à trouver des idées pour qu'elle puisse se dépenser à la maison ou ailleurs (balcon, jardin, dehors avec ses parents).

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

Maintenant liste nous les activités que tu peux faire à la maison, et les activités que tu peux faire en dehors de la maison.

#### À LA MAISON :

- 1 - ECHAUFFEMENT
- 2 - JEUX
- 3 - EXERCICES TECHNIQUES
- 4 - ÉTIREMENTS

#### EN DEHORS DE LA MAISON :

- 1 - BALADE (avec ses parents)
- 2 - CORDE (à sauter)
- 3 - JONGLERIE
- 4 - COORDINATION (échelle de rythme)

## Jeu 2

avec Fabrice !

### LE PETIT DÉJEUNER DES SPORTIFS

Comment bien préparer sa journée ?

Fabrice a donné un programme à Estelle pour bien s'échauffer avant les matchs. Etant confinée à la maison Fabrice lui propose de garder la forme malgré tout ! Avant de se lancer dans une journée pleine d'aventure un bon échauffement est donc essentiel !

1 - Retrouve les différents moments de l'échauffement parmi les mots suivants :

TALONS FESSES - ROULADE AVANT - MONTÉES DE GENOUX - DORMIR - REGARDER LA TÉLÉVISION -  
FLÉXIONS - MANGER - S'ALLONGER - JOUER À LA CONSOLE - PAS CHASSÉS

2 - Quels sont les ingrédients importants à prendre lors de son petit déjeuner ?

COCA - PRODUITS LAITIERS - FRUITS - KEBAB - DES PROTÉINES - CONFITURE - FRITES - PAIN COMPLET -  
BONBONS

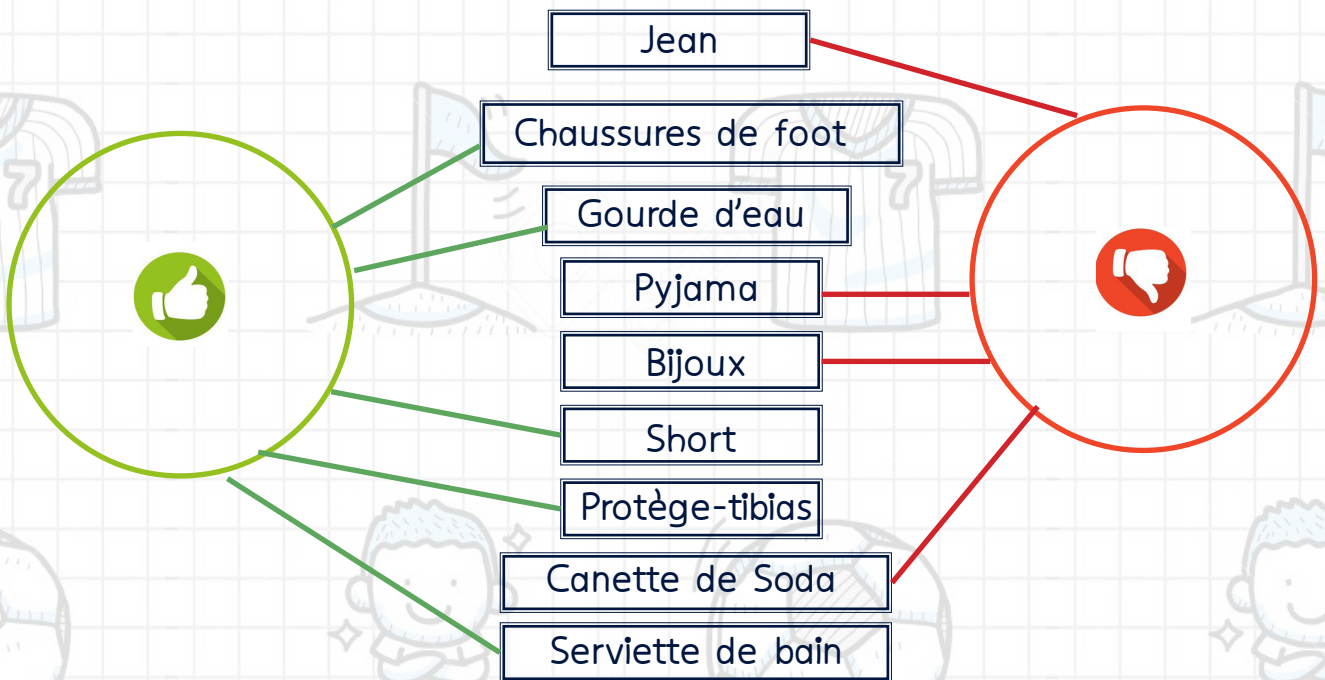
### Jeu 3

avec Paul !

### PRÉPARE TON SAC !

Paul doit concevoir son sac de sport pour la première fois afin d'aller à l'entraînement cette semaine. Il demande à sa sœur, Estelle de l'aider. Elle refuse car elle aussi doit préparer son sac de sport en même temps.

Que doivent mettre Paul et Estelle dans leurs sacs afin d'aller à l'entraînement ?



A toi de jouer !

1 - Fais-toi un poster et accroche le dans ta chambre afin de ne rien oublier dans ton sac de foot la prochaine fois ! Pense aussi à l'hiver, il fait froid !

2 - Par le contexte sanitaire, il est important que tu respectes les gestes barrières en portant ton masque par exemple. A ta prochaine sortie, on compte sur toi !

QUI ES-TU ?

NOM :

CLUB :

PRÉNOM :

ENTRAÎNEUR :

Nous te donnons rendez-vous pour les prochains challenges !