

**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 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

EN DEHORS DE LA MAISON :

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

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 important 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 ?

Jean

Chaussures de foot

Gourde d'eau

Pyjama

Bijoux

Short

Protège-tibias

Canette de Soda

Serviette de bain

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 !