

EXERCICES POUR RESTER EN FORME SEANCE N°15

Pour cette dernière séance, nous allons nous évader et s'imaginer aux Jeux Olympiques.

Au cours de l'été, vous pourrez refaire les séances proposées. Toutes les séances seront rassemblées sur un lien.

Je vous souhaite un bon été et au plaisir et espoir de se retrouver en septembre.

En quelle année ont été créés les premiers jeux olympiques ?

1) Basket-ball. En se déplaçant. Imaginez-vous faire rebondir un ballon devant vous, sur votre droite puis sur votre gauche avec votre main droite puis votre main gauche. Stoppez-vous et imaginez-vous lancer le ballon au panier. Répétez 10 fois.

2) Athlétisme ; course. Assis sur une chaise. En même temps, basculez vos bras d'avant en arrière et tapez vos pieds au sol. Répétez 3 séries de 10.

Dans quel pays et ville ont eu lieu les premiers jeux olympiques ?

3) Tennis. Assis sur une chaise. Imaginez-vous tenir une raquette dans votre main droite. Imaginez-vous taper dans la balle en coup droit puis en revers. Puis imaginez-vous tenir la raquette dans votre main gauche. Répétez 3 séries de 10.

4) Cyclisme. Assis sur une chaise. En même temps pédalez avec vos bras et avec vos jambes. Dans un sens puis dans l'autre. Répétez 3 séries de 10.

Combien de sports aux jeux olympiques ?

5) Haltérophilie. Tenez vous debout, pieds écartés comme vos épaules. En même temps, montez vos bras vers le haut et fléchissez les genoux (fesses en arrière et le dos bien droit). Répétez 3 séries de 10.

6) Athlétisme ; haies. Tenez vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Partez les bras haut les mains. Montez votre genou droit, stabilisez 10 secondes puis montez votre genou gauche, stabilisez 10 secondes. Répétez 3 séries de 10.

Dans quel pays devait avoir lieu les jeux olympiques cet été ?

7) Escrime. Assis sur une chaise. Imaginez-vous tenir l'épée dans votre main droite. Tendez votre bras pour toucher l'adversaire devant vous, à droite et à gauche. Puis imaginez-vous tenir l'épée dans la main gauche. Répétez 3 séries de 10.

8) Natation. Assis sur une chaise. Partez paume de main contre paume de main au niveau de la poitrine. En même temps, tendez vos bras, retournez dos de main contre dos de main, écartez vos bras vers l'extérieur et revenez position de départ et pour les jambes faites des battements. Répétez 3 séries de 10.

Listez le plus possible de sports présents pendant les jeux olympiques d'été ?

9) Tir à l'arc. Assis sur une chaise. Partez bras tendus, mains jointes devant vous. Ramenez votre main droite au niveau de l'épaule droite, visez la cible et imaginez-vous lâcher la flèche. Puis ramenez votre main gauche au niveau de l'épaule gauche, visez la cible et imaginez-vous lâcher la flèche. Répétez 3 séries de 10.

10) Mémoire. Prenez de quoi écrire.

Retrouvez tous les mots de la liste dans la grille. Ils y sont mêlés horizontalement, verticalement, en diagonale et ce, dans les deux sens.

La grille et la liste de mots se trouvent en deuxième page.

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

Athlétisme
Aviron
Base-ball
Basket-ball
Beach-volley
Bobsleigh
Boxe
Canoë-kayak
Course
Cyclisme
Danse
Equitation
Escrime

Football
Gymnastique
Haltérophilie
Handball
Hockey
Judo
Karaté
Lancer
Luge
Lutte
Natation
Patinage
Pelote

Rugby
Saut
Ski
Snowboard
Squash
Surf
Tennis
Tir
Voile
Volley-ball
Water-polo

BONNE SEANCE