

# MOI JE ME S'PORTE

*Bien !*

Le Comité du Sport Adapté de Vendée propose des défis sportifs à réaliser au quotidien dans son lieu de vie ou en extérieur.

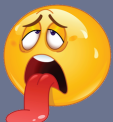
Participez à ce jeu sportif qui vous fera bouger, **c'est bon pour votre santé !** Dated et entourez après chaque défi réalisé le bonhomme exprimant votre ressenti :



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



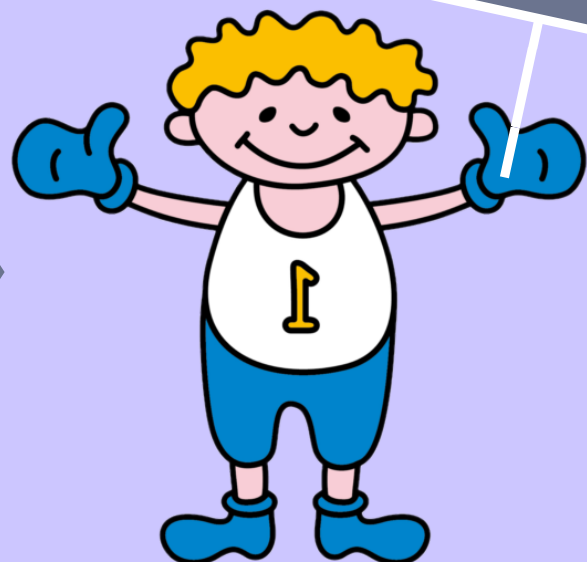
J'ai réussi l'exercice, mais je ne l'ai pas trop aimé, il ne m'a pas amusé.



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

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

NOM : .....  
PRÉNOM : .....



# AUJOURD'HUI J'AI FAIT :

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

Monter 3 fois les escaliers d'au moins 5 marches



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

30 montées de genoux



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

20 petits sauts pieds joints



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

30 talons fesses



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

15 minutes de marche



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

15 fois : je m'assoie et je me lève de ma chaise



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

Plier et tendre ses bras 20 fois vers l'avant



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

Encourager ses amis à faire du sport



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

15 sauts à cloche pied sur le pied droit



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

Décoller ses talons 15 fois du sol vers le haut



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

15 sauts à cloche pied sur le pied gauche



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

20 min de jardinage



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

20 min de ménage dans mon lieu de vie (aspirateur, vitres..)



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

Ne pas manger de sucrerie



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

Manger 5 fruits et légumes

