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

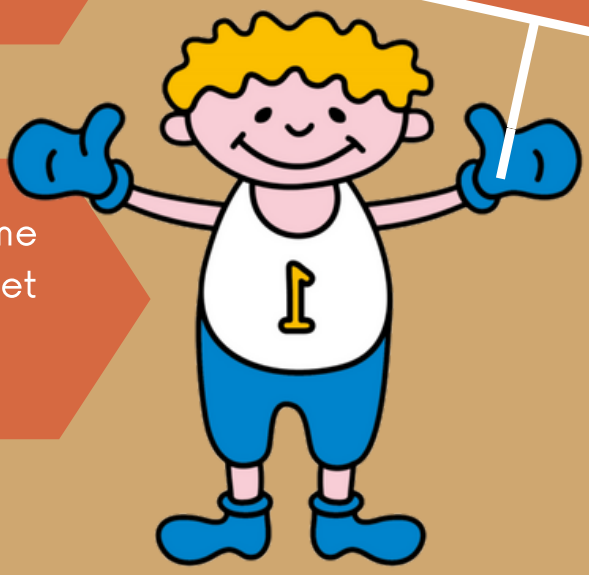
J'ai pris du plaisir, j'ai aimé cet exercice, je l'ai réussi sans aucune difficulté.

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 :.....



Fédération Française du Sport Adapté
Vendée

AUJOURD'HUI J'AI FAIT :

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

Rester 45 secondes en **équilibre sur le pied droit**

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

Marcher 30 min

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

20 Jumping Jacks
Sauter en écartant les jambes et en rejoignant les bras au dessus la tête

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

10 pompes contre le mur
Poser les mains contre le mur bras tendus puis fléchir les coudes

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

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

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

20 min de relaxation

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

Monter et descendre 20 fois une marche

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

Élévation latérale des bras
Avec une bouteille d'eau dans chaque main, lever et descendre les bras tendus, de chaque côté du corps

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

Refaire son défi préféré

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

Rester 45 secondes en **équilibre sur le pied gauche**

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

15 sauts latéraux
Sauter à pieds joints de gauche à droite en fléchissant les genoux

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

20 min de jardinage

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

Élévation alternative des jambes tendues
S'asseoir sur une chaise puis, lever alternativement les jambes tendues

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

Danser, se défouler, s'éclater sur 2 ou 3 chansons qui font bouger !

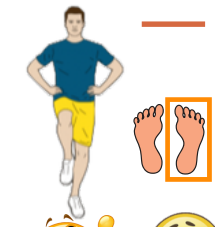
Fait le : .. / .. / ....

Manger 5 fruits et légumes dans la journée

Fédération Française du Sport Adapté
Vendée

AUJOURD'HUI J'AI FAIT :

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



45 sec

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

30 min

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

X 20

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

X 10

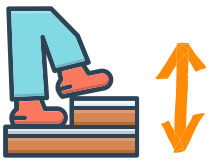
Fait le : .. / .. / ....

20 min

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

20 min

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



X 20

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

X 20

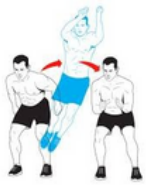
Fait le : .. / .. / ....

Refaire son défi préféré

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

45 sec

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

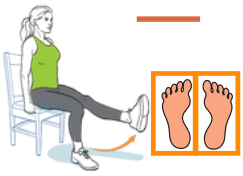


X 15

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

20 min

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



X 20

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

Danser

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

X 5 par jour