





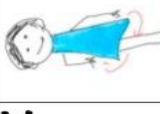



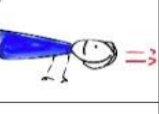

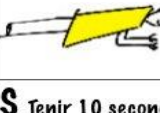










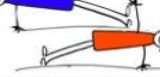
 Dans la dictée sportive, chaque lettre de l'alphabet correspond un mouvement. Tu pourras ainsi t'amuser tout en pratiquant une activité physique. Tu peux jouer à la dictée sportive dans ta maison ou dans ton jardin.

[Cliquez ici pour imprimer ce document](#)

Dictée sportive des petits

A Faire pied droit-main gauche, main droite-pied gauche x 10 	B Sauter bras tendus, jambes écartées x3. 	C Faire accroupi-allongé x5. 	D Sauter sur le pieds droit. 	E Faire le tour de la table à reculons x3. 	F Faire du vélo à l'envers. 
G Rouler x3 	H Faire accroupi-debout x3. 	I Marcher avec un livre sur la tête. 	J Tourner sur ses fesses x3. 	K Faire le tour de la table en faisant le pont. 	L Faire le tour de la table en rampant x3. 
M Tenir la planche 5 secondes. 	N Faire le tour de la table à 4 pattes, en reculant. 	O Faire la bascule. 	P Sauter sur le pied gauche x5. 	Q Faire le tour de la table en faisant le pont, à reculons. 	R Assis, jambes écartées, touche le plus loin possible. 
S Tenir 10 secondes sur le dos, fesses en l'air 	T Faire le tour de la table à 4 pattes x3. 	U Tienir 5s à genoux, mains aux chevilles. 	V Sauter à pieds joints x10. 	W Tenir 10s sur un pied. 	Y Tenir 10s sur une main. 

Séverine Mengin-C @smen11
(inspirée par le temos des familles)



Adapter en fonction de mon enfant

- **3 /4 ans** : Mon enfant pioche une lettre au hasard (les lettres sont écrites sur des petits morceaux de papier), il la nomme et fait l'exercice correspondant. *Ne pas tenir compte de la durée des mouvements, ni du nombre de gestes demandés*

- **4 /5 ans** : Mon enfant choisit un mot, son prénom par exemple, et réalise les mouvements correspondant à chaque lettre en la nommant à chaque fois. Puis il choisit le prénom des membres de ta famille.

Le bonus du jour...

Aujourd'hui j'écoute une histoire « A trois on a moins froid » d'Elsa Devernois

<https://www.youtube.com/watch?v=0G5FkGQg2YU>

