

#EN FORME AVEC SOTTEVILLE

Voici des propositions d'activités sportives sous forme de Ludo-défis, solo ou en famille, de Ludo-quizz et de liens proposant des livres sportifs gratuits, de jeux ou de coloriages.

Ces activités ont été imaginées ou collectées par les éducateurs sportifs municipaux et sont proposés pour les enfants de 6 à 11 ans, habituellement inscrits au Ludosport.

Certains de ces défis vous invitent à envoyer le résultat par mail à l'adresse sports@mairie-sotteville-les-rouen.fr, ceci n'est pas une obligation bien évidemment. Dans le cas d'une photo, pensez à masquer ou flouter le visage de votre enfant si vous le souhaitez. Ces photographies seront exposées lors de la réunion de fin de saison du Ludosport. Si ce n'est pas possible, le service des sports s'en chargera à votre demande.

Petit conseil : ne faites pas toutes les activités le même jour et amusez-vous bien avec votre ou vos enfants !

Les Ludo-défis

Les Ludo-défis solo

Défi n°1 : les devinettes

A partir de noms de sport, imagine des devinettes et envoie-les au service des sports par mail.

Défi n°2 : le sport du futur

Invente, trouve un nom et dessine un sport du futur et envoie-le par mail au service des sports

Défi n°3 : au bout du rouleau !

Fabrique un objet sportif avec un rouleau de papier toilette, des bouchons ou tout ce qui peut être recyclable, prends-le en photo et envoie le par mail au service des sports.

Défi n°4 : le jonglage

Et si on profitait du confinement pour apprendre à faire des jonglages comme au cirque.

La méthode est indiquée à cette adresse : <https://fr.wikihow.com/jongler>

Défi n°5: le sportif

Mets la plus belle tenue sportive de ton choix (même un peu fou-fou !), prends la pose et envoie-nous la photo (le visage sera masqué si souhaité)

Défi n°6 : écris avec tes jambes

Allonge-toi sur le sol seul ou en famille. Lève les jambes à la verticale. Choisis un mot que tu vas « écrire » avec tes jambes collées !

Défi n°7 : ton Ludosport à toi

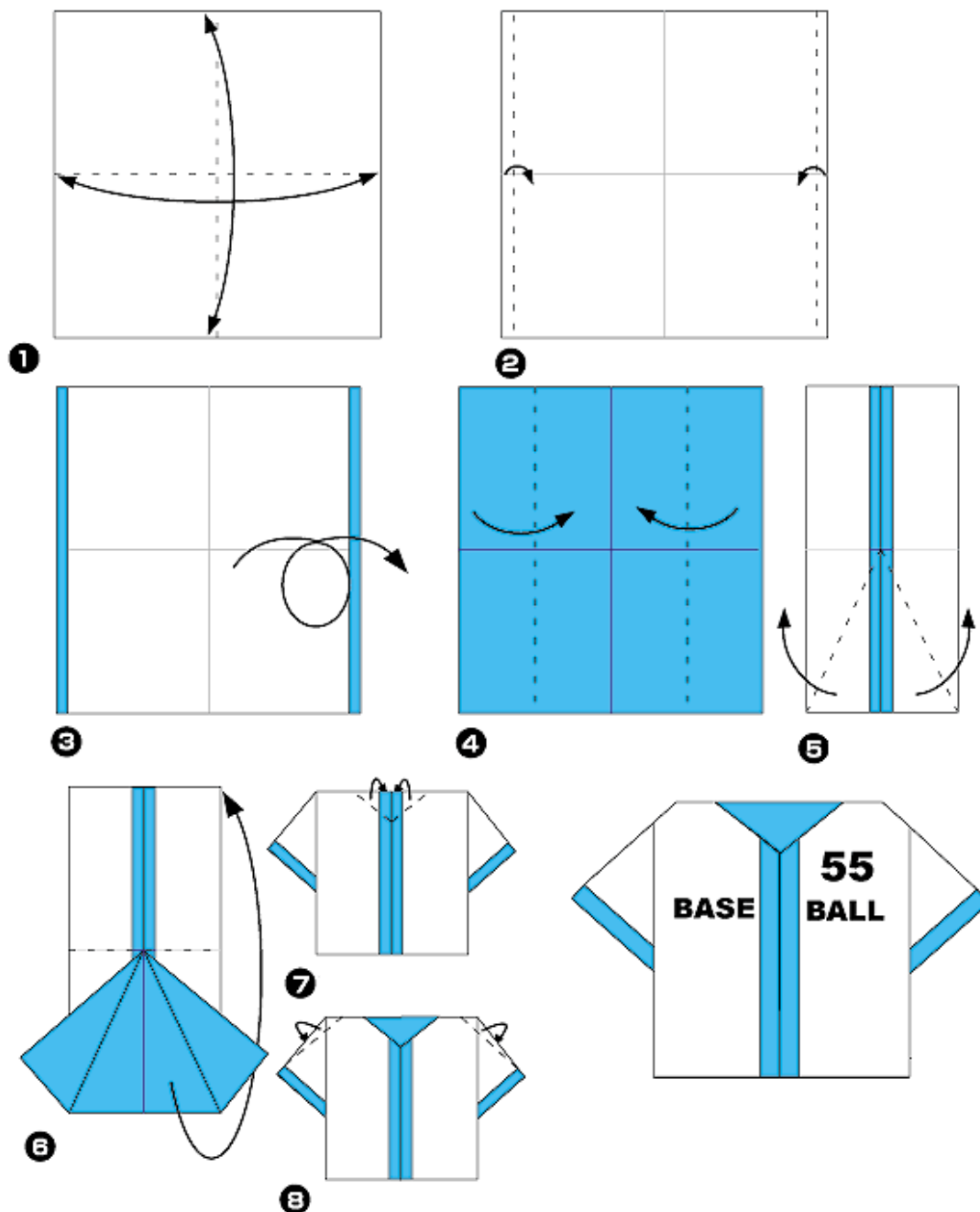
Tu connais bien le Ludosport car tu viens tous les samedis. Peux-tu faire un beau dessin de l'activité que tu as préférée avec l'animateur et les copains/copines ? Envoie-le par mail ou par courrier au service des sports.

Défi n°8 : on applaudit

Lance en l'air une balle de tennis ou une paire de chaussettes roulée en boule ou un ballon de baudruche et avant qu'il/elle ne redescende, frappe le plus possible de fois dans les mains. Essaie puis défis tes parents ou tes frères et sœurs de faire mieux !

Défi n°9 : Origami

Avec l'aide d'un adulte, suis la méthode indiquée et réalise un joli maillot sportif que tu pourras colorier. Tu as besoin d'une feuille de papier ou cartonnée carrée. Prends-le en photo et envoie la photo.



Défi n°10 : la tour

Construis la tour la plus haute possible avec tout ce que tu trouves (Lego, Kapla, livres, ...). Il faut qu'elle soit juste plus grande que toi. Prends-toi en photo et envoie-la au service des sports.

Les Ludo-défis quiz

Défi n°1 : Quiz athlétisme

Réponds aux questions athlé :

<https://quiz-digital-incollables.playbac.fr/tous-en-piste/41>

Défi n°2 : Quiz Jeux olympiques

Réponds aux questions sur les jeux olympiques :

<https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.html>

Défi n°3 : Quiz football

Réponds aux questions sur le football :

<https://www.gulli.fr/Jeux/Football/Incollable-sur-le-foot>

Les Ludo-défis famille

Défi n°1 : le basket banette (avec l'aide de l'USEP76)

En plaçant une bannette à papier ou une petite poubelle entre 2 et 5 mètres de distance, selon l'âge des participants, lance une petite balle ou une paire chaussettes roulée en boule dedans.

Défi = Le plus possible en 1 minute ou le temps minimum pour 10 réussites.

Défi n°2 : le chrono-bowling (avec l'aide de l'USEP76)

Place 5 bouteilles en plastique vides entre 2 et 5 mètres de distance, selon l'âge des participants. Lance une paire de chaussettes roulée en boule pour faire tomber les quilles.

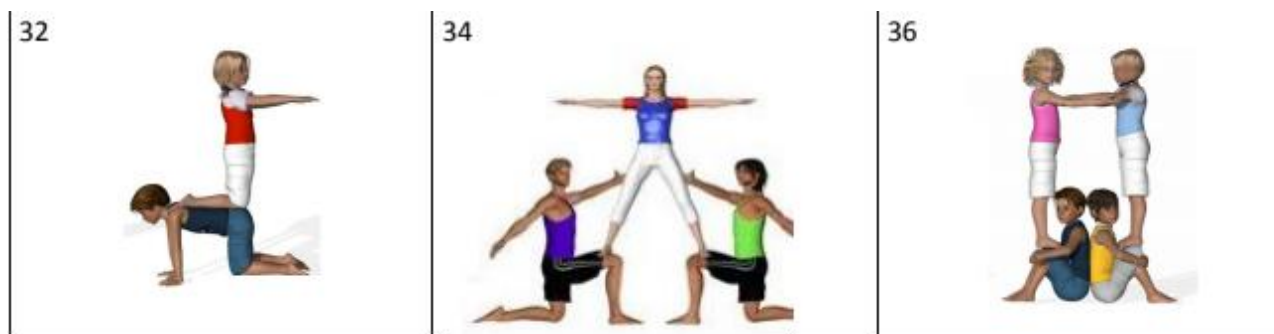
Défi = Le plus possible de quilles tombées en 1 minute (un adulte les repose après chaque lancer) ou le temps minimum pour 20 bouteilles tombées.

Défi n°3 : l'acrosport en famille (avec l'aide de l'USEP21)

Ici, pas de record à établir. Simplement le plaisir de réaliser cette activité en famille. Attention à garder le dos droit, rester tonique et anticiper les chutes. Il faut aussi faire un peu de place ou aller dans le jardin !

Des exemples à cette adresse :

<https://drive.google.com/file/d/1qA3Tcua0Ls5tZhHjZdRmgAmivq-3Xf8/view>



Défi n°4 : Jeu de l'oie sportif (avec l'aide de l'USEP46)

Jeu de plateau à imprimer pour faire du sport en s'amusant.

<http://usep46.org/spip/spip.php?article163>

Défi n°5 : Le langage du corps

C'est un jeu en équipes de deux.



























Préparation : Inscrit des mots de quatre, cinq ou six lettres sur des petits bouts de papier. Tu tires un mot au sort et l'équipe adverse doit réaliser les lettres les unes après les autres avec son corps.



Défi n° 6 : Le sporthographe

Une séance sportive et ludique en famille ou avec ses frères et sœurs !

Un membre de la famille choisit un mot de 4, 5 ou 6 lettres. Avec le tableau ci-après, cette personne lit chaque mouvement lié à chaque lettre. Le reste de la famille effectue les activités. Ensuite on change de lecteur.

A	B	C	D	E	F	G	H	I
Fais 5 sauts de grenouille 	Fais 10 sauts pieds joints 	Fais 3 sauts en faisant demi-tour 	Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds 15 secondes 	Cours sur place en montant tes genoux 5 fois 	Fais superman 5 secondes (bras tendu en équilibre sur le pied opposé) 	Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois. 	Cours sur place, talon/ Fesses. 5 fois chaque talon. 	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, les mains jointes 
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
Saute comme un kangourou pendant 10 secondes 	Cours comme un lapin pendant 8 secondes 	Fais 10 pas chassés 	Debout, jambes écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois (squats) 	Fais semblant de boxer pendant 10 secondes 	Rampe comme un crocodile. 	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 7 sec. 	Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec. 	Roule 
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois 	Fais 5 sauts à cloche-pied 	Fais 10 sauts pieds joints en reculant 	Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints B + T + B 	Cours comme un zèbre pendant 10 secondes 	Fais 5 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté 	Vole pendant 10 secondes. 	Fais 3 pompes. 	

Défi n° 7 : Les défi-maison de l'USEP

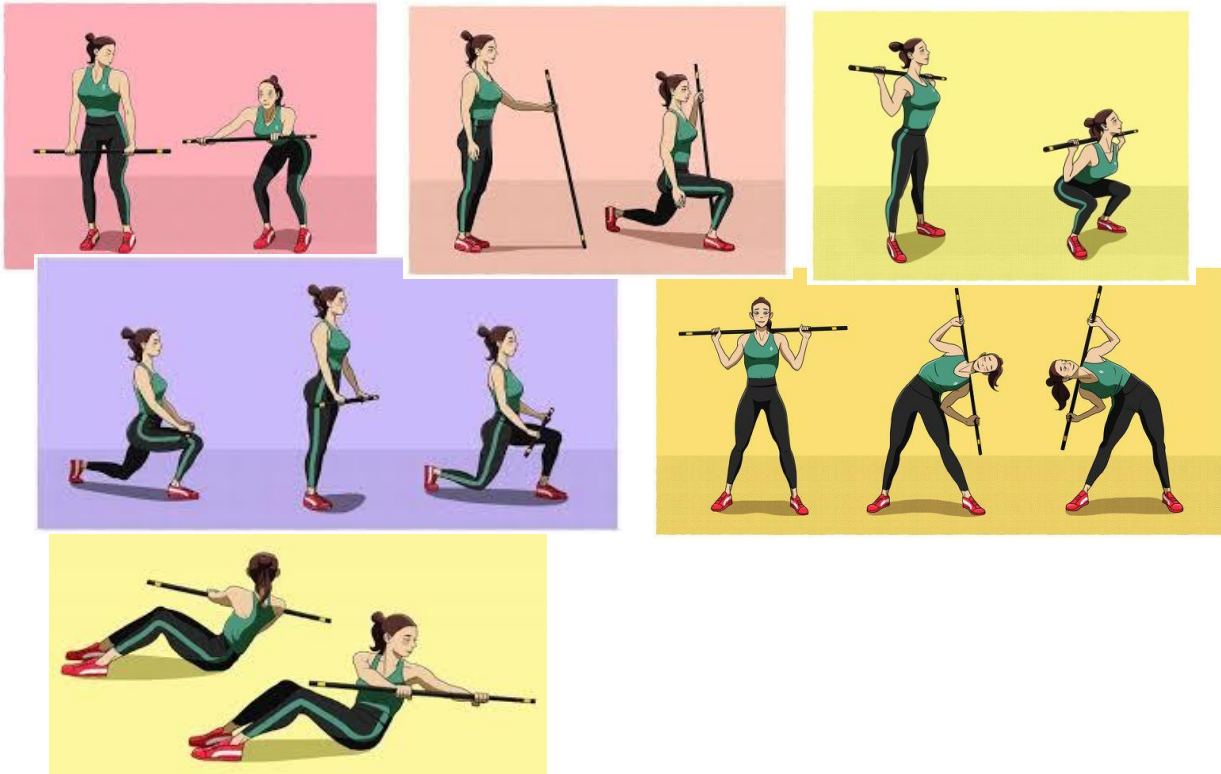
Les défi-sportifs de l'USEP28 pour s'amuser en famille :
<https://eureetloir.comite.usep.org/2020/03/17/defi-maison/>

Défi n° 8 : Le défi-balai

Un ou deux balais et c'est parti pour 10 minutes de sport quotidien en famille. On peut commencer la première semaine avec un circuit complet ou quelques exercices puis refaire deux ou trois fois le circuit au fur et à mesure. A toi d'inventer d'autres mouvements.

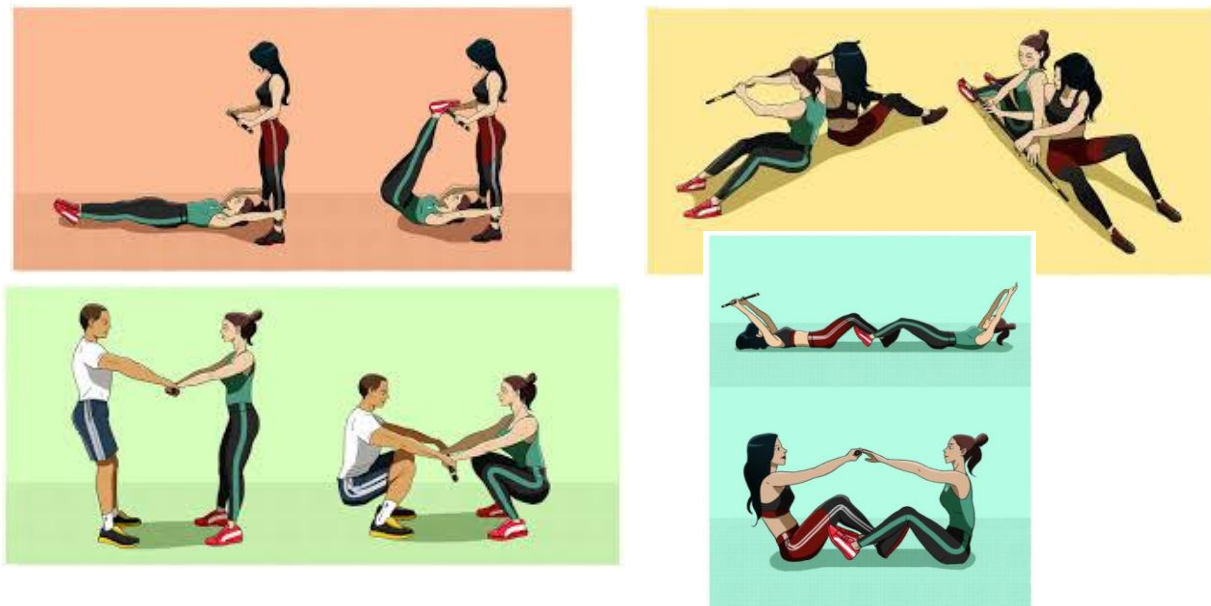
Echauffement

10 fois chaque dessin en prenant son temps avec 10 secondes de repos entre chaque dessin



Exercices en duo

10 fois chaque dessin en prenant son temps avec 10 secondes de repos entre chaque dessin

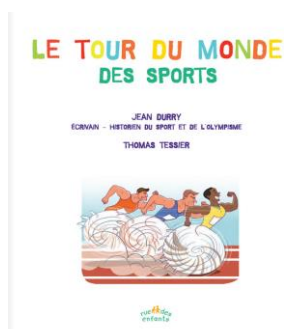


Les liens internet à lire

[Lien n°1 : Le tour du monde des sports](http://www.ledauphinedesenfants.ledauphine.com/numero-archive/dde2017_08#remodal-flipbook)

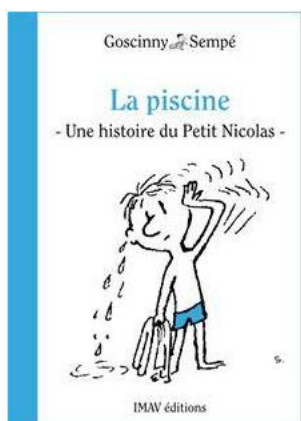
A feuilleter à cette adresse :

http://www.ledauphinedesenfants.ledauphine.com/numero-archive/dde2017_08#remodal-flipbook



[Lien n°2 : eBooks enfants gratuits sur le site de la FNAC](https://livre.fnac.com/n201573/Jeunesse-ebook/eBooks-enfants-gratuits)

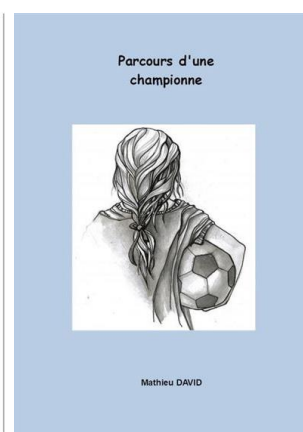
<https://livre.fnac.com/n201573/Jeunesse-ebook/eBooks-enfants-gratuits>



La Petite Princesse



Jim Bühler
Couverture par Johanna Raimbault



[Lien n°3 : Rubrique SPORT de littérature jeunesse libre](https://litterature-jeunesse-libre.fr/bbs/tags/30/0/)

<https://litterature-jeunesse-libre.fr/bbs/tags/30/0/>



Danse, Muhlali !

Author: Malika Fatman
Illustrator: Amel Ayres
Translator: Sak Untala

Level 2



Le football

Author: Stella Kihoro
Illustrator: Christopher Kung'u
Translator: Jordan Harabedian

Level 1



Jouons

Author: Sheethi Mochaya
Illustrator: Shash-Chang
Translator: Jordan Harabedian

Level 1