

# Mon cahier d'été



été 2018

[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)



# Mon challenge estival

Cochez les défis que vous aurez relevés tout au long de l'été

- Essayer une nouvelle activité sportive
- Pratiquer une activité sportive le matin
- Cuisiner en famille
- Aller au lit plus tôt
- Danser
- Danser comme si personne ne vous regardait
- Manger plus de fruits
- Essayer un nouvel aliment sain
- Boire plus d'eau
- Aller au marché à vélo
- Préférer la marche pour ses déplacements
- Faire une promenade en famille
- Faire une promenade à vélo
- Nager 1 heure
- Se reposer
- Marcher 20 minutes
- Marcher 40 minutes
- Marcher 1 heure
- Marcher 1 heure 30
- Préférer les escaliers à l'ascenseur
- Jouer avec les enfants et/ou petits enfants
- S'étirer comme un chat
- Remplacer le chocolat au lait par du chocolat noir
- Remplacer les chips par des légumes à l'apéro



# Je n'ai rien oublié ?

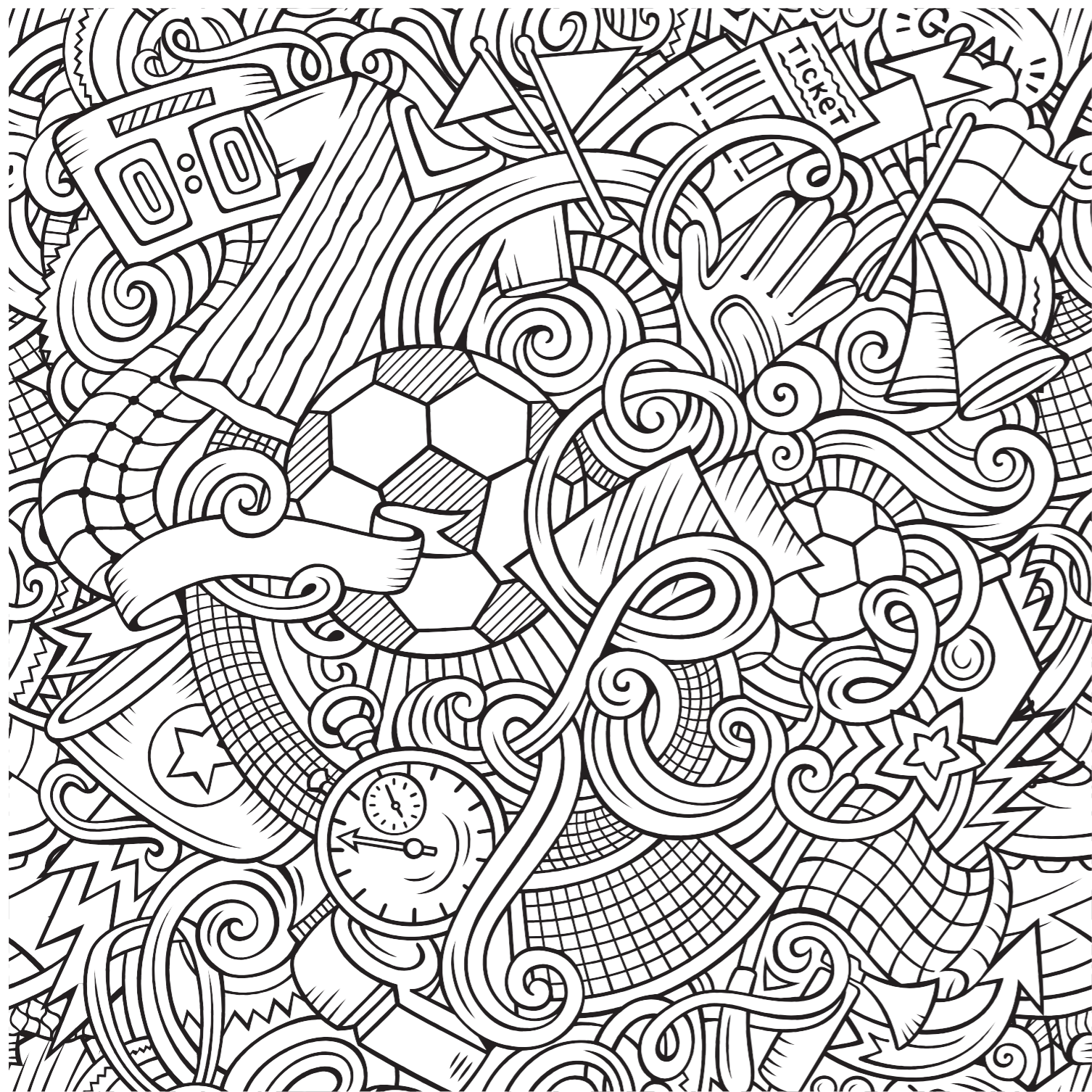
Trouvez les 7 différences





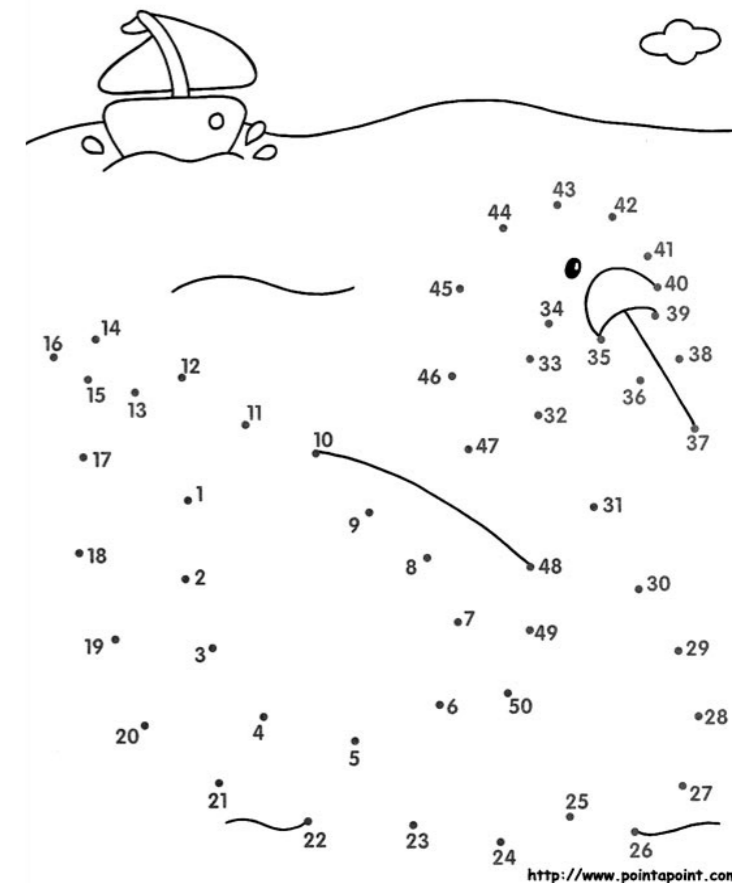
# Restons zen !

Coloriez le mandala sportif



# Faites-moi cygne

Reliez les points puis colorier pour faire apparaître l'oiseau aux 24 vertèbres cervicales



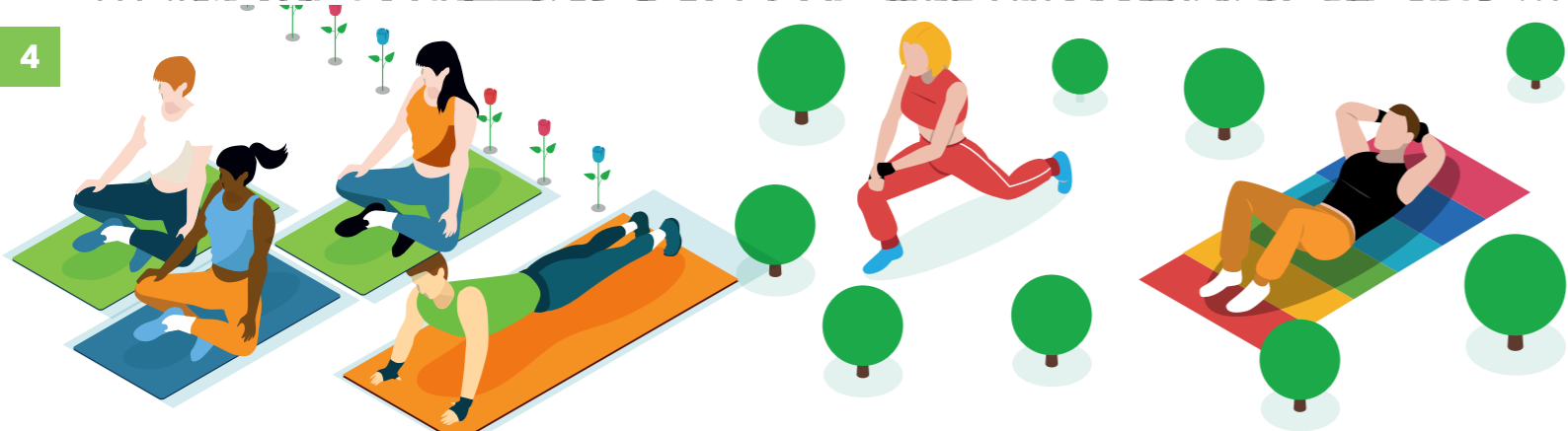
# Où suis-je ?

Retrouvez dans la grille les activités proposées par la Fédération Française Sports pour Tous

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

AQUAGYM  
 BADMINTON  
 BASKETBALL  
 BOCCIA  
 BODYJAM  
 CANOE  
 CAPOEIRA  
 COURSE  
 DANSE  
 ESCALADE  
 ESCRIME  
 FULLDANCE  
 GYMNASTIQUE  
 HANDBALL  
 JUDO  
 KARATE  
 KINBALL  
 LIA  
 MARCHE  
 NATATION

PILATES  
 PILOXING  
 QIGONG  
 RELAXATION  
 ROLLER  
 RUGBY  
 STEP  
 STRETCHING  
 TAICHICHUAN  
 TEAKWONDO  
 VTT  
 YOGA  
 ZUMBA





# Parlons juste !

Chaque sport donne naissance à des expressions. Saurez-vous les relier à leur signification ?



## EXPRESSION

## SIGNIFICATION

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. Marquer la culotte                | • A. Effectuer un effort intense  |
| 2. Mettre le bleu de chauffe         | • B. Se dit lorsque le cavalier est en retard par rapport au cheval pendant le saut et se fait entraîné par l'arrière |
| 3. Planquer son bouc                 | • C. Rater une occasion de but inmanquable  |
| 4. La cabane est tombée sur le chien | • D. Abriter son menton des coups adverses  |
| 5. Se prendre un taxi                | • E. Surveiller et suivre de très près un autre joueur  |
| 6. Bouffer la feuille de match       | • F. Se mettre à plat ventre, notamment lors d'une descente   |
| 7. Avoir le nez dans la ceinture     | • G. En rugby et en cyclisme, l'expression signifie que « tout est perdu ».   |

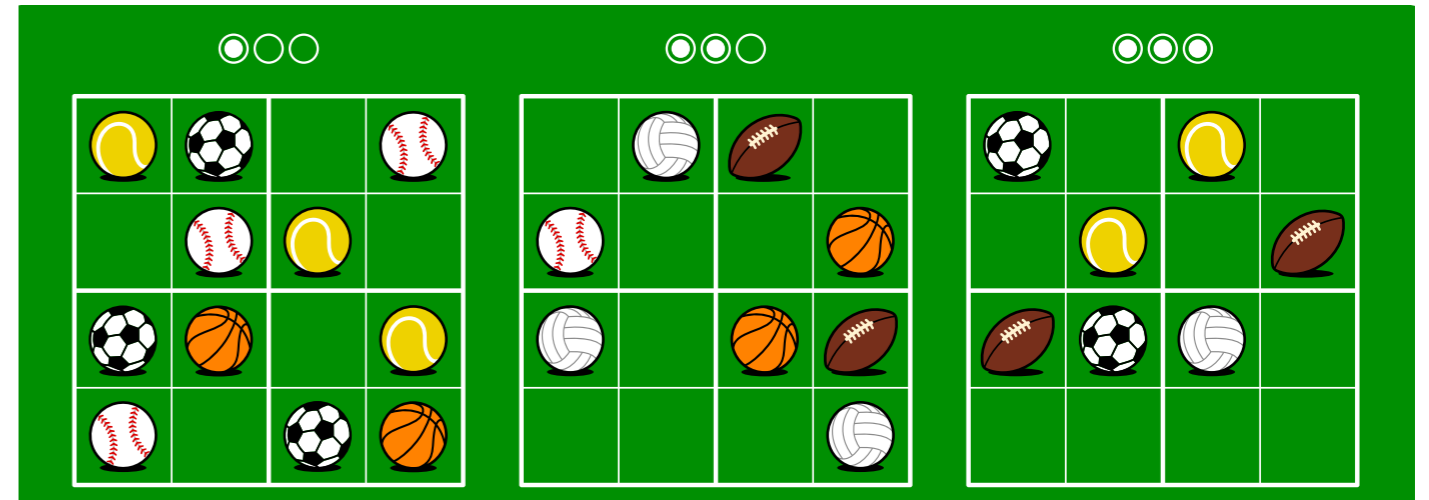
# Pas d'excuses !

Aidez Mathilde et Arnaud à retrouver leurs affaires pour qu'ils puissent se rendre au sport



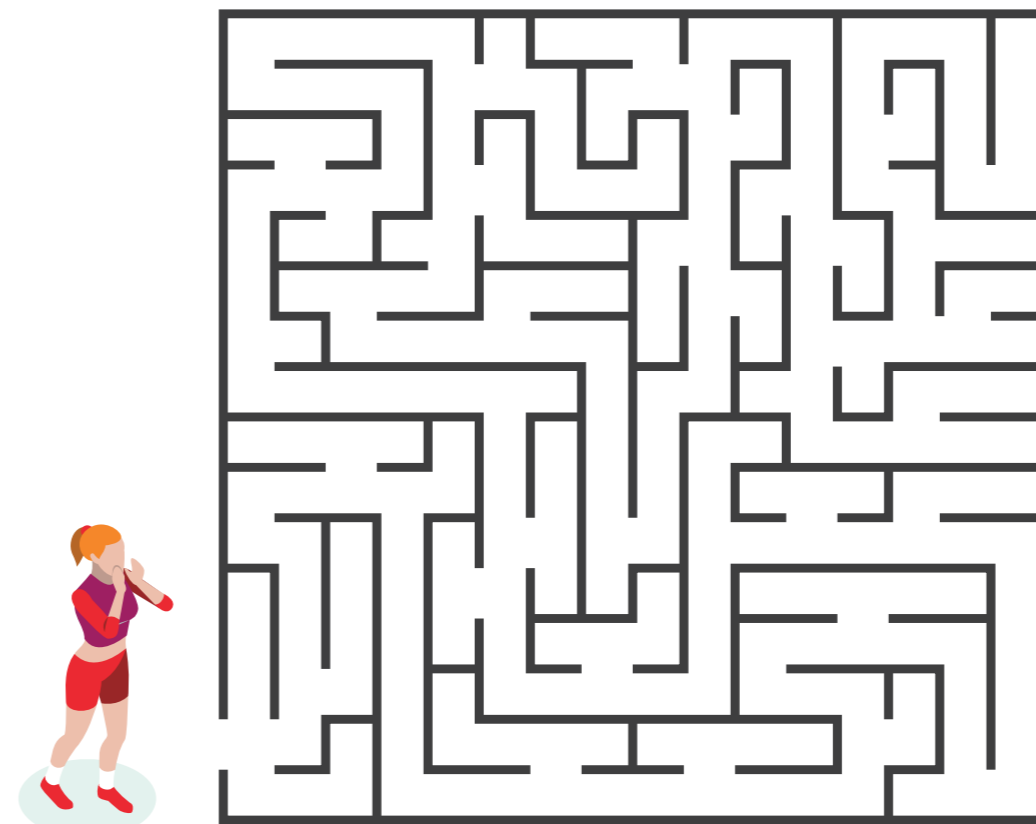
# Je m'amuse tout l'été

Le but du jeu est de remplir ces cases avec les symboles en veillant toujours à ce qu'un même symbole ne figure qu'une seule fois par colonne une seule fois par ligne



# Je m'active !

Aidez cette sportive à se rendre dans son Club Sports pour Tous !





# C'est l'heure de l'apéro !

« Métro, boulot, dodo » se transforme en « vélo, repos, apéro ! »  
On continue sur sa lancée, on laisse au placard les chips et on propose un apéro sain à ses invités ! Place au blinis de poisson

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 180 g farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 40 g de beurre + pour la cuisson
- 1 œuf
- 5 cl de crème légère semi-épaisse
- 10 cl yaourt liquide
- 2 tranches saumon fumé
- 2 olives noires
- 1 tomate
- 1/2 concombre
- 20 cl de crème fleurette légère
- 3 pincées de sel, poivre

## Pour le dressage :

- Quelques brins de ciboulette ciselée, feuilles de salade, herbes fraîches.



## Étapes de préparation :

Versez dans un récipient la farine, la levure et le sel. Ajoutez le beurre fondu, l'œuf, la crème et le yaourt. Mélangez bien afin d'obtenir une pâte lisse et épaisse.

Versez dans une petite poêle chaude et légèrement beurrée une petite quantité de pâte. Cuisez chaque blini 1 min de chaque côté. Réservez.

Coupez le saumon et les olives noires en petits morceaux, la tomate en fines lanières, puis émincez le concombre en tranches et coupez-les en 2. Versez la crème dans un récipient avec une pincée de sel et de poivre et fouettez-la pour qu'elle épaississe.

Étalez la crème fouettée sur les blinis. Déposez de fines tranches de concombre sur quelques blinis de votre choix et quelques morceaux de saumon sur les autres.

Ajoutez sur chaque blini un morceau d'olive noire pour les yeux et deux morceaux de tomate pour la bouche. Parsemez de ciboulette ciselée et disposez quelques feuilles de salade et des brins d'herbe pour la décoration de l'assiette.

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 25 minutes

8



C'EST PARTI !

# Challenge 30 jours

Avant chaque début de séance, pensez à bien vous échauffer (une étape indispensable avant tout effort physique) !

1 5' course 45' marche <input type="checkbox"/>	2 3 X 20 sec Gainage <input type="checkbox"/>	3 3 X 10 ½ Squat <input type="checkbox"/>	4 3 X 10 Pompe <input type="checkbox"/>	5 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	6 10' Course 30' Marche <input type="checkbox"/>	7 4 X 20 sec. Gainage <input type="checkbox"/>
8 3 X 15 ½ Squat <input type="checkbox"/>	9 3 X 15 Pompe <input type="checkbox"/>	10 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	11 15' Course 40' Marche <input type="checkbox"/>	12 3 X 30 sec. Gainage <input type="checkbox"/>	13 3 X 20 ½ Squat <input type="checkbox"/>	14 3 X 30 Pompe <input type="checkbox"/>
15 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	16 20' Course 30' Marche <input type="checkbox"/>	17 4 X 30 sec Gainage <input type="checkbox"/>	18 4 X 20 ½ Squat <input type="checkbox"/>	19 4 X 20 Pompe <input type="checkbox"/>	20 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	21 30' Course 15' Marche <input type="checkbox"/>
22 5 X 30 sec Gainage <input type="checkbox"/>	23 4 X 30 ½ Squat <input type="checkbox"/>	24 5 X 20 Pompe <input type="checkbox"/>	25 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	26 40' Course 20' Marche <input type="checkbox"/>	27 5 X 45 sec Gainage <input type="checkbox"/>	28 5 X 30 ½ Squat <input type="checkbox"/>
29 5 X 30 Pompe <input type="checkbox"/>	30 Jeux en famille <input type="checkbox"/>	VOUS AVEZ RÉUSSI !				



## Étirements

Prenez quelques minutes pour détendre vos muscles



**Étirement du bas du dos :** à quatre pattes, mains sous les épaules et genoux à hauteur de hanche. Au moment de l'expiration, ramenez les fesses sur les talons, en descendant les épaules le plus près possible du sol, bras tendus loin devant vous. Si vous le pouvez, posez le front au sol.



et étirez vos bras au-dessus de votre tête. Veillez à rester bien droit sans creuser le dos.

**Étirement des bras et des épaules :** mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, pliez légèrement les genoux et votre regard fixé droit devant vous. Lacey vos mains, paume contre paume



**Étirement de l'arrière des cuisses et des mollets :** au sol, jambes tendues puis repliez une jambe en ramenant votre pied près de la cuisse opposée. L'autre jambe reste tendue, pointes de pieds vers le plafond. Pivotez le buste vers la jambe tendue, sur l'expiration penchez-vous, essayez de garder le dos droit. Si vous le pouvez, essayez d'attraper votre cheville.

Positions à maintenir pendant 30 secondes en respirant profondément

9

# Jeu de l'oie

Ce jeu de parcours datant du XVI<sup>ème</sup> siècle est toujours d'actualité pour animer les après-midi des petits et grands

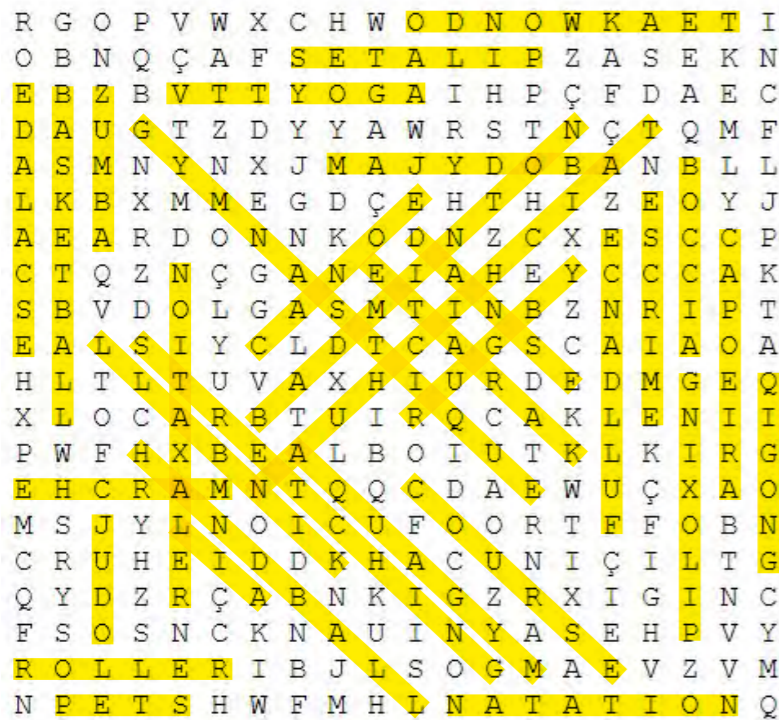




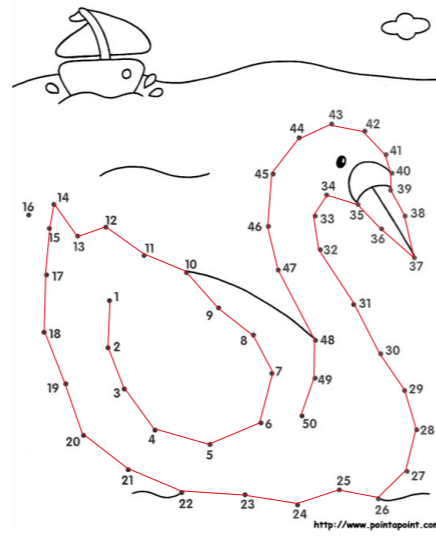
Je n'ai rien oublié ?



Où suis-je ?



Faites-moi cygne



Parlons juste !

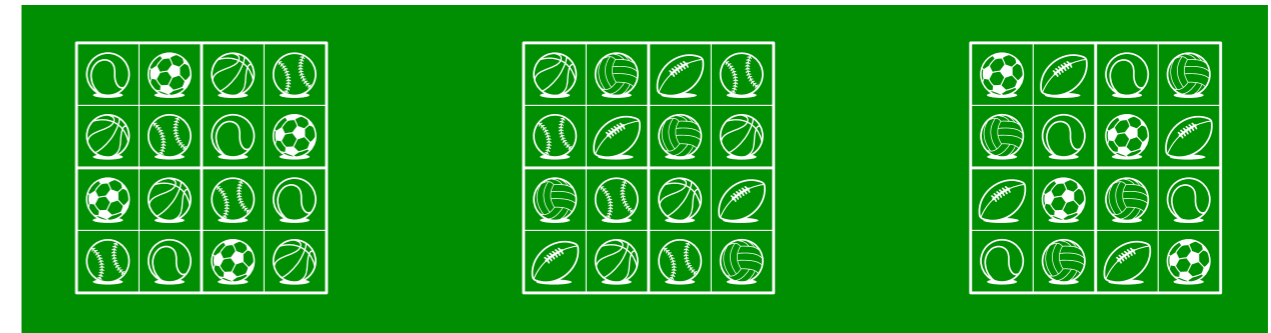
1. - E.
2. - A.
3. - D.
4. - G.
5. - B.
6. - C.
7. - F.



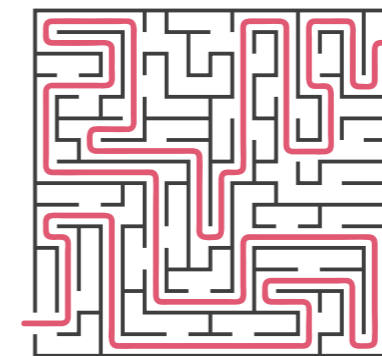
Pas d'excuses !

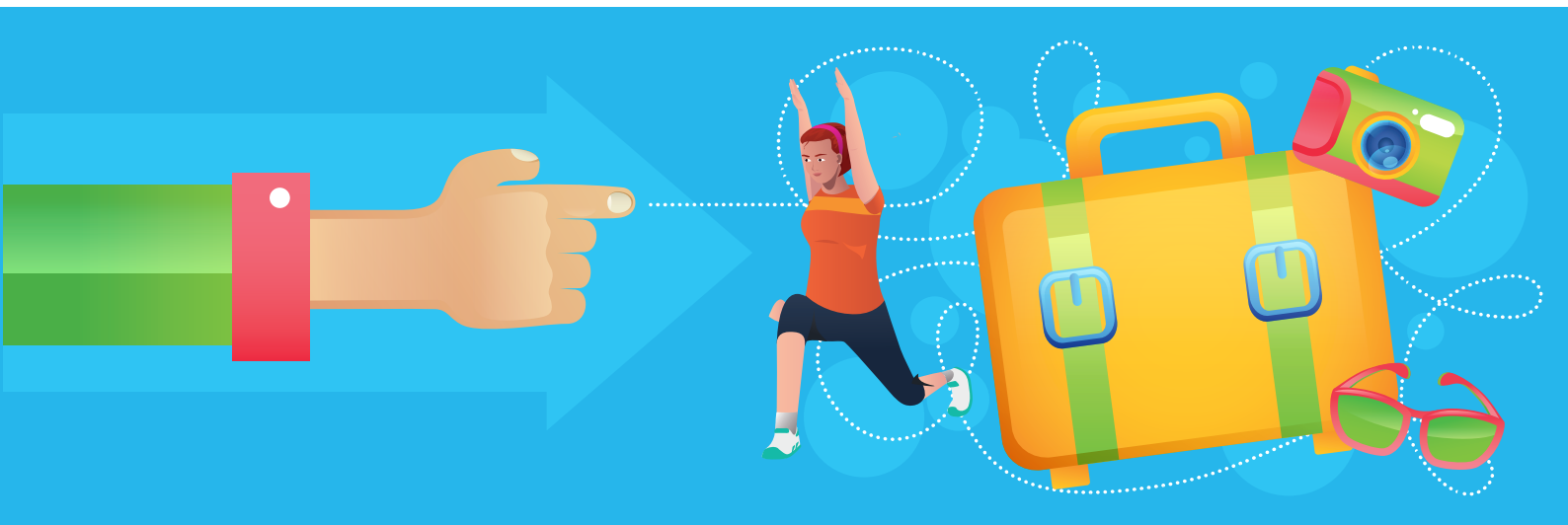


Je m'amuse tout l'été



Je m'active !





# BIENTÔT LA RENTRÉE !

Retrouvez un Club Sports pour Tous sur

**[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)**

Fédération Française Sports pour Tous  
12, place Georges Pompidou  
93160 NOISY-LE-GRAND  
Tél : 01 41 67 50 70  
E-mail : [info@sportspourtous.org](mailto:info@sportspourtous.org)

