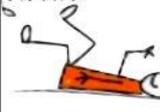
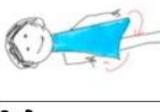
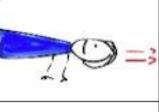
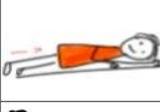
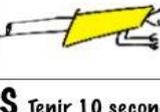
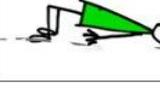
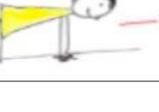
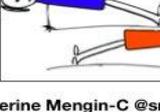


 Dans la dictée sportive, chaque lettre de l'alphabet correspond un mouvement. Tu pourras ainsi t'amuser tout en pratiquant une activité physique. Tu peux jouer à la dictée sportive dans ta maison ou dans ton jardin.

[Cliquez ici pour imprimer ce document](#)

#### Dictée sportive des petits

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

