



Cahier d'activités



*Special
Olympics
France*

2

3

4

Ce cahier appartient à



BIENVENUE !

Voici ton cahier d'activités.

Nous te proposons un nouveau challenge.

L'objectif est de maintenir une activité physique régulière et de se distraire pendant le confinement.

Nous comptons sur toi pour relever tous les défis proposés car nous sommes #PlusFortsEnsemble !

Dans ton cahier d'activités, tu trouveras :

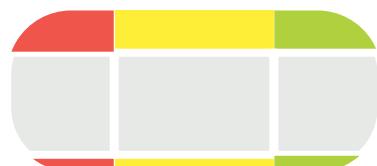
Des exercices sportifs (à faire à la maison)



Des jeux (pour s'amuser)



Un tableau de bord (pour noter tes activités du jour)



Une page d'émojis (ton humeur du jour à coller dans le tableau)



Exercices sportifs

Le saut en étoile



Fais des sauts sur place en écartant les bras et les jambes en même temps

[Clique ici pour voir la vidéo](#)

La montée de genoux

Fais remonter tes genoux en balançant le bras opposé

[Clique ici pour voir la vidéo](#)



Le shadow boxing



Alterne les coups de poings à droite puis à gauche en gardant les pieds fixés au sol

[Clique ici pour voir la vidéo](#)

Le saut de grenouille



Accroupis-toi en touchant le sol avec tes mains puis saute en écartant les bras et les jambes

[Clique ici pour voir la vidéo](#)

Le grimpeur

Mets-toi à quatre pattes et fais remonter ton genou droit puis ton genou gauche



[Clique ici pour voir la vidéo](#)

Les pas chassés



Alterne des petits sauts latéraux sur ta jambe droite puis sur ta jambe gauche

[Clique ici pour voir la vidéo](#)

Pour plus d'exercices

Clique sur les liens pour voir les vidéos
Special Olympics !

Exercices de force

Video 1 [Clique ici](#)

Video 2 [Clique ici](#)

Video 3 [Clique ici](#)

Video 4 [Clique ici](#)

Video 5 [Clique ici](#)



Exercices de souplesse

[Clique ici](#) **Video 1**

[Clique ici](#) **Video 2**

[Clique ici](#) **Video 3**

[Clique ici](#) **Video 4**

[Clique ici](#) **Video 5**



Exercices d'endurance

Video 1 [Clique ici](#)

Video 2 [Clique ici](#)

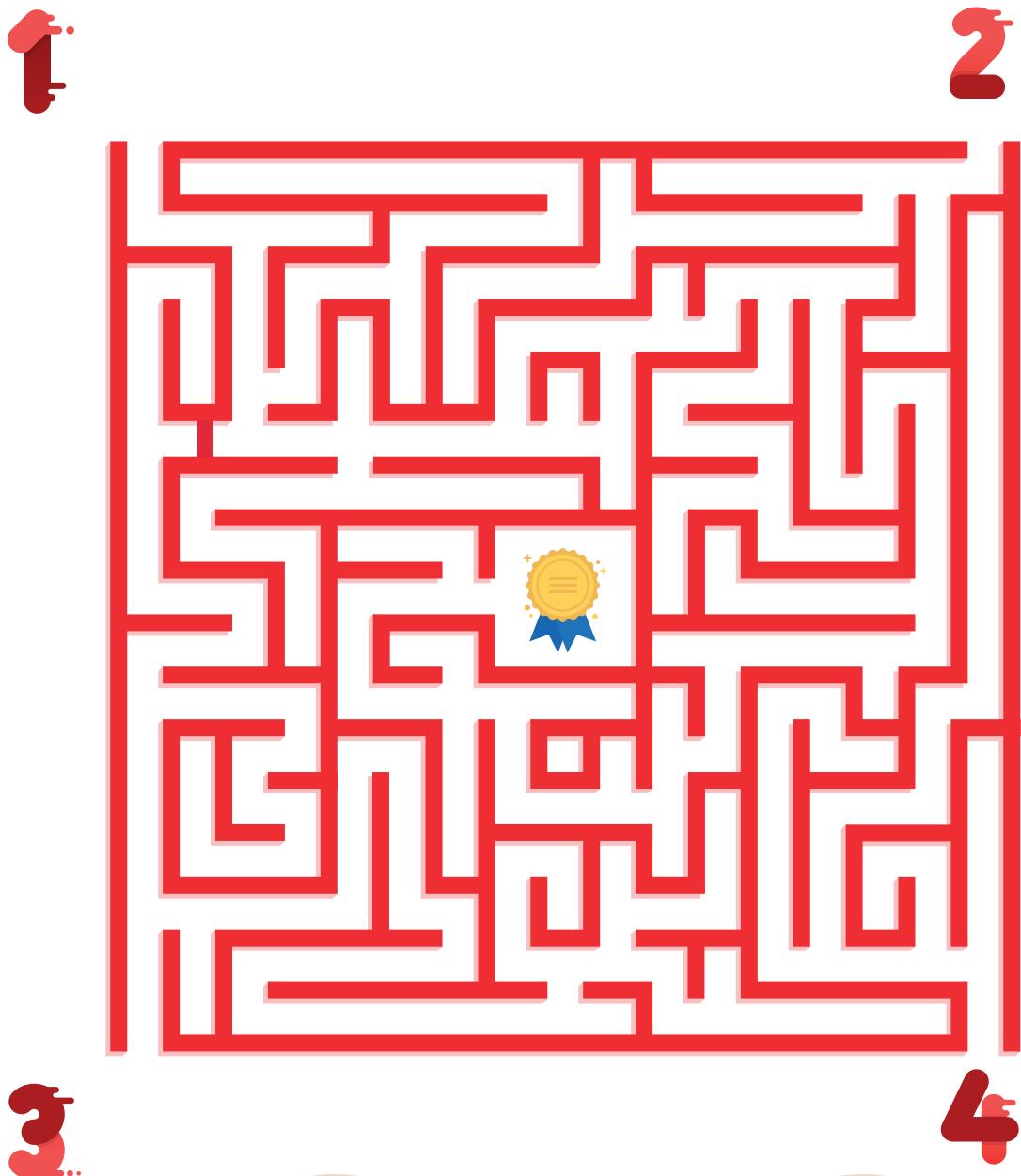
Video 3 [Clique ici](#)

Video 4 [Clique ici](#)

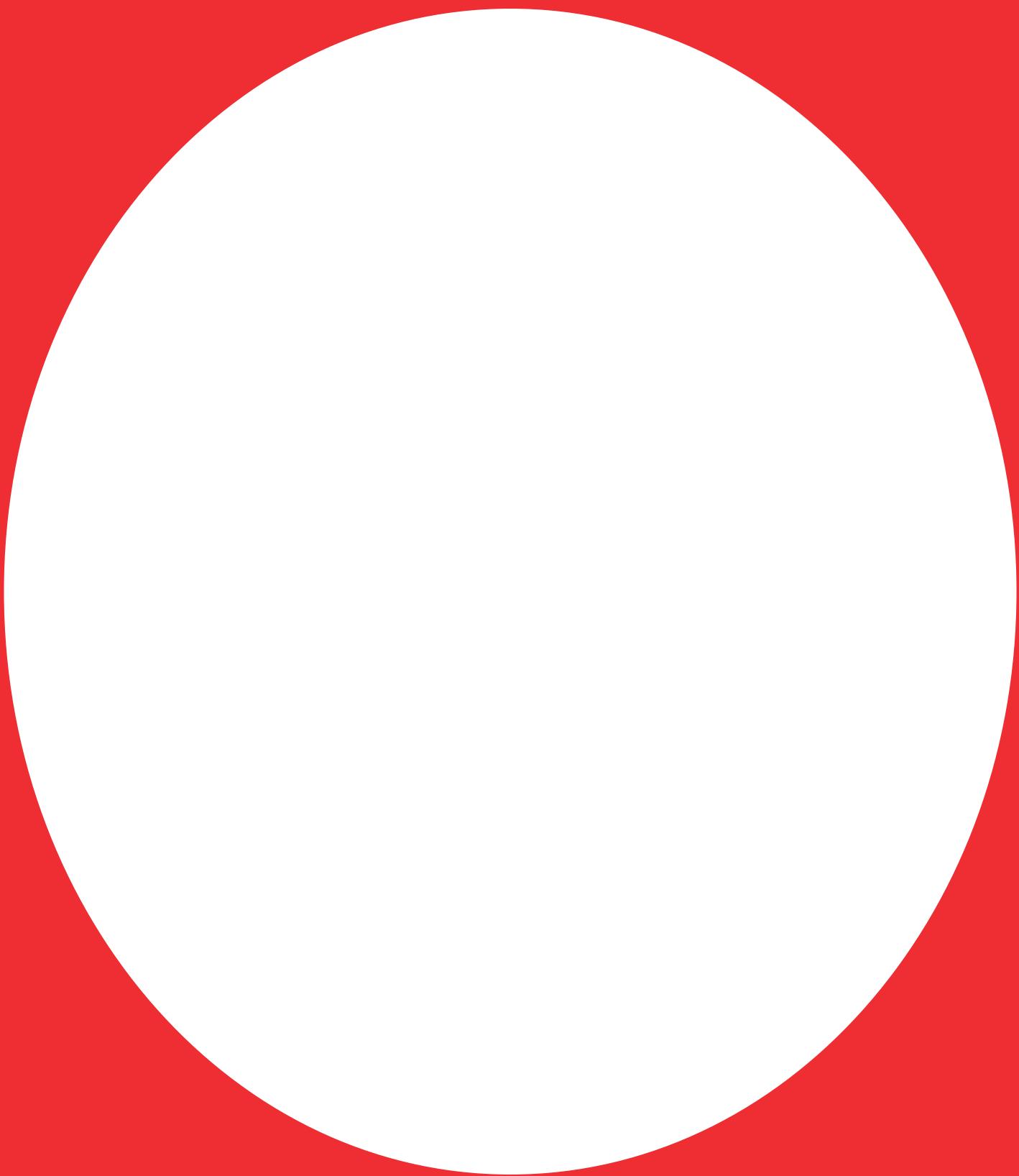
Video 5 [Clique ici](#)



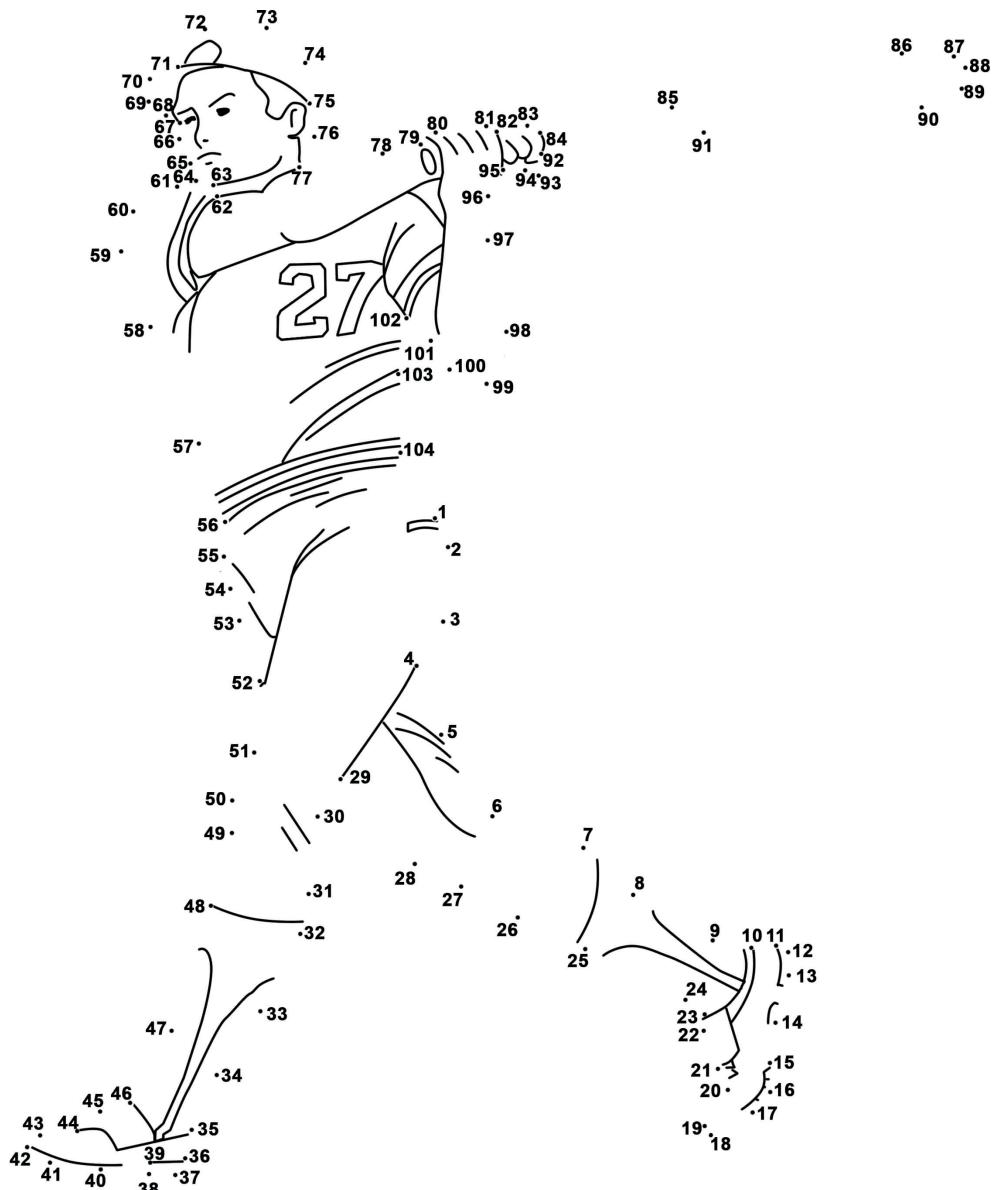
Aide les coureurs à trouver le chemin vers la médaille



Dessine ton sport préféré



Relie les points et découvre quel sport se cache sous ce dessin



Mini-Quizz

Qui détient le record du monde de 100 mètres Masculin ?

Usain Bolt

Combien d'épreuves comporte le triathlon ?

3 épreuves

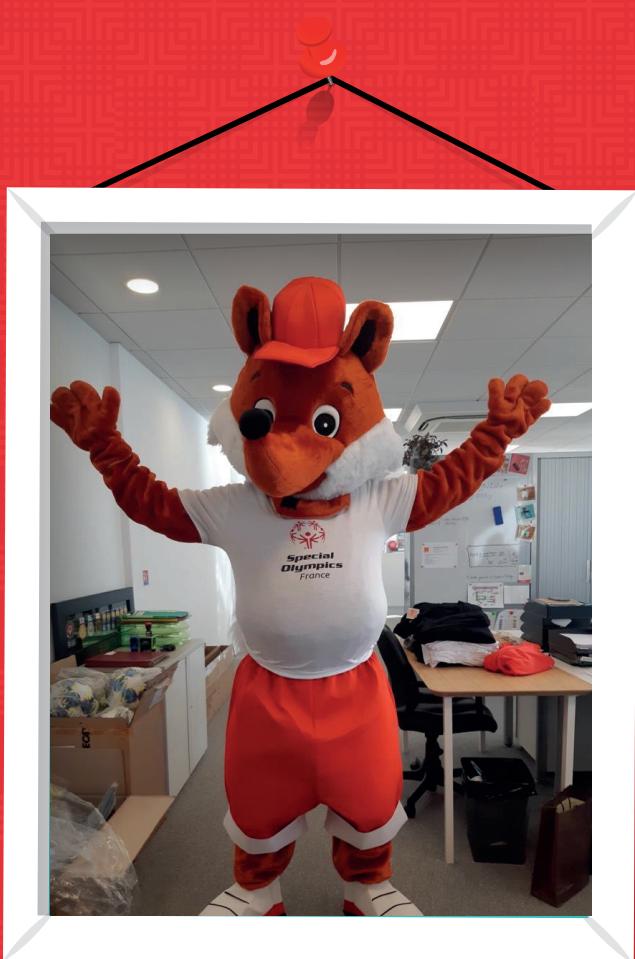
Quel pays a été champion du monde de football en 2018 ?

La France

Où se sont déroulés les derniers Jeux Mondiaux Special Olympics ?

À Abu Dhabi

Trouve un nom pour notre nouvelle mascotte



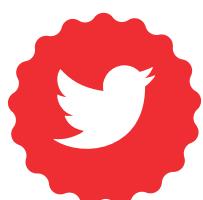
Partage tes réalisations

**Loin des yeux près du cœur.
En cette période d'isolement, nous sommes
tous ensemble !**

**Partage tes séances de sport, tes dessins
ou le nom de notre mascotte
avec toute la famille Special Olympics.**

**Identifie-nous sur tes publications
et utilise le hashtag suivant :**

#PlusFortsEnsemble



@SOLYMPICSFrance



@SpecialOlympicsFrance



@specialolympicsfrance

Tu peux aussi nous envoyer un mail à communication@specialolympics.fr



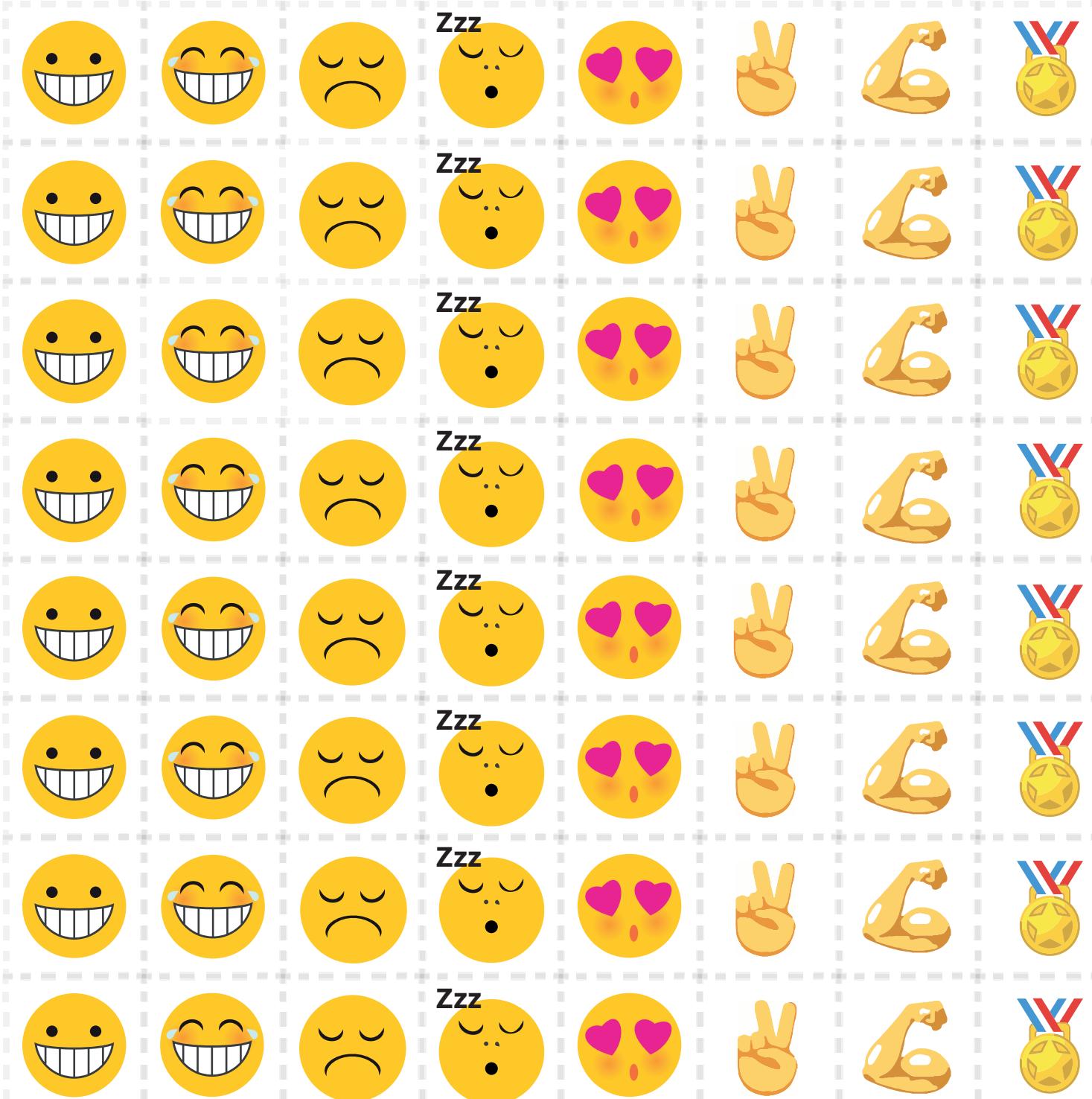
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MON DÉVELOPPEMENT DU JOUR	Aujourd'hui, j'ai et j'ai					
MON ACTIVITÉ PHYSIQUE DU JOUR	Aujourd'hui, j'ai fait mn de					
MON HUMEUR DU JOUR						

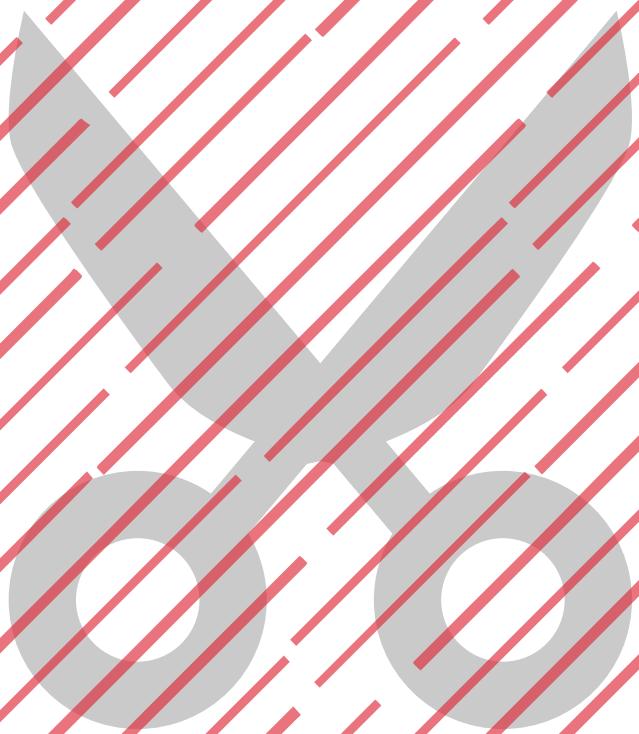
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MON DIVERTISSEMENT DU JOUR	Aujourd'hui, j'ai et j'ai					
MON ACTIVITÉ PHYSIQUE DU JOUR	Aujourd'hui j'ai fait mn de					
MON HUMEUR DU JOUR						

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MON DIVERTEISSEMENT DU JOUR	Aujourd'hui, j'ai et j'ai	Aujourd'hui, j'ai et j'ai				
MON ACTIVITÉ PHYSIQUE DU JOUR	Aujourd'hui j'ai fait mn de Aujourd'hui j'ai fait mn de	Aujourd'hui j'ai fait mn de Aujourd'hui j'ai fait mn de	Aujourd'hui j'ai fait mn de Aujourd'hui j'ai fait mn de	Aujourd'hui j'ai fait mn de Aujourd'hui j'ai fait mn de	Aujourd'hui j'ai fait mn de Aujourd'hui j'ai fait mn de	Aujourd'hui, j'ai et j'ai
MON HUMEUR DU JOUR						

Emojis à découper

Colle-les dans « Mon humeur du jour »





Félicitations à toi !

Nous avons hâte de te retrouver
avec tous les athlètes
Special Olympics !

À très bientôt !



Special Olympics
France



www.specialolympics.asso.fr