

# PASSEPORT SPORTIF



Ville de  
**SAINT-FLORENT**  
SUR-CHER



NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

AGE : \_\_\_\_\_

TEL ou MAIL : \_\_\_\_\_



# Le Passeport Sportif c'est quoi ?

Le Passeport Sportif est un moyen de te dépenser et de te surpasser durant l'été !

## Comment ça fonctionne ?

Dans ton Passeport, découvre des défis sympas à relever où tu veux avec des objets à portée de main.

## Créer ton propre programme :

Jette un œil au calendrier, tu peux construire ton programme perso pour l'été.

## Personnalise ton passeport :

Après chaque défi, note son score. Tu as plusieurs essais, entoure ton meilleur score et ajoute une photo de toi en action si possible.

## La quête des tampons :

À la fin de l'été, passe au service communication de la mairie pour faire tamponner ton passeport. Plus tu réaliseras d'activités, plus tu accumuleras de tampons. Et devine quoi ? Plus tu auras de tampons, plus tu augmenteras tes chances de recevoir une récompense spéciale !

## Prêt à relever le défi ?

Alors, enfiles tes baskets, met ta casquette, n'oublie pas ta bouteille d'eau, prend un mètre, et que les jeux commencent !

# Calendrier des activités

## JUILLET 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## AOÛT 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# Sprint

Défi : Cours aussi vite que possible sur une distance de 100 mètres (longueur d'un terrain de rugby ou de foot). Choisis un point de départ, trace une ligne d'arrivée 100 mètres plus loin, et mesure le temps que tu mets pour parcourir cette distance.

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

Colle une  
photo de toi  
en action



# Vélo

Défi : Lance-toi dans une course à vélo et essaie de parcourir une distance de 3 km aussi rapidement que possible. Pour parcourir cette distance tu peux faire 3 fois le tour du parc. N'oublie pas de chronométrer ton temps !

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

*Colle une  
photo de toi  
en action*



# Piscine

Défi : Nage aussi rapidement que possible sur une distance de 25 mètres. Chronomètre-toi pour voir combien de temps tu mets. Tu peux relever ce défi à la piscine intercommunale en nageant une longueur.

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

*Colle une  
photo de toi  
en action*



# Saut en hauteur

Défi : Place-toi devant un mur ou un arbre et essaie de toucher le point le plus haut possible avec ta main en sautant. Ensuite, marque la hauteur que tu as atteinte. Comme marque, tu peux prendre un bout de scotch et essayer de le coller le plus haut possible en sautant !

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

Colle une  
photo de toi  
en action





# Saut en longueur

Défi : Commence par tracer une ligne au sol. Ensuite, prends de l'élan et saute le plus loin possible à partir de cette ligne. Pour mesurer la distance de ton saut, marque l'endroit où tu atterris, puis calcule la distance entre ce point et la ligne de départ.

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

Colle une  
photo de toi  
en action



# Lancer de javelot

Défi : Commence par tracer une ligne au sol. Ensuite, lance un bâton, un manche à balais ou un objet similaire depuis cette ligne. Pour mesurer la distance, marque l'endroit où l'objet atterrit, puis calcule la distance entre ce point et la ligne de départ.

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

Colle une  
photo de toi  
en action



# Lancer de poids

Défi : Commence par tracer une ligne au sol. Ensuite, lance une boule de pétanque en plastique, une bouteille remplie d'eau ou tout objet similaire depuis cette ligne. Pour mesurer la distance, marque l'endroit où l'objet atterrit, puis calcule la distance entre ce point et la ligne de départ.

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

Colle une  
photo de toi  
en action



# Lancer de disque

Défi : Prends un frisbee ou un objet similaire et place une marque au sol. Depuis cette marque, lance le frisbee aussi loin que tu peux. Ensuite, mesure la distance entre la marque et l'endroit où le frisbee atterrit. Essaie de voir à quelle distance tu peux le lancer !

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

Colle une  
photo de toi  
en action



# Gymnastique

Défi : Essaie de faire autant de roues ou de roulades que tu peux en 1 minute. Compte chaque fois que tu réussis !

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

Colle une  
photo de toi  
en action



# Basketball

Défi : Trace une ligne sur le sol à une distance de 5 mètres d'un panier de basket. Ensuite, donne-toi 3 minutes pour essayer de marquer autant de paniers que possible depuis cette ligne. Tu peux relever ce défi au city stade ou au plateau sportif rue Charles Migraine. Pense à compter ton nombre de paniers réussis !

Essai 1 :

Essai 2 :

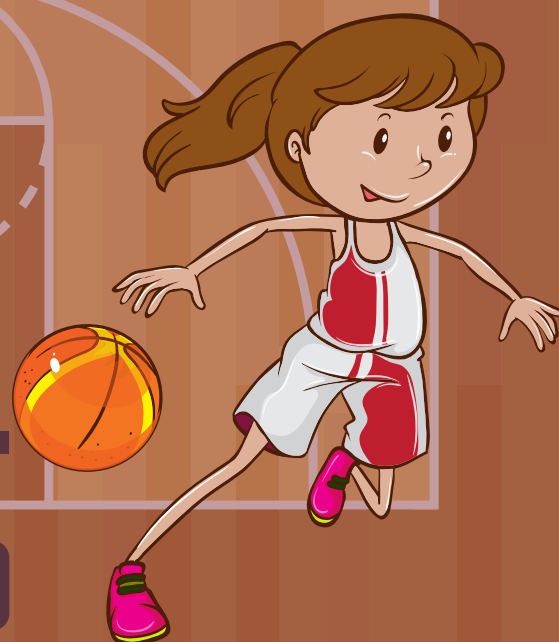
Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

Colle une  
photo de toi  
en action



# Volleyball

Défi : Prends un ballon de volleyball ou un ballon similaire et essaie de faire le maximum de jongles possible ! Pour réussir ce défi, tu dois taper le ballon avec tes mains pour le garder en l'air sans le laisser tomber. Répète cela autant de fois que possible et compte le nombre de jongles que tu réussis à faire sans faire tomber le ballon.

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

Colle une  
photo de toi  
en action



# Football

Défi : Prends un ballon de football ou un ballon similaire, puis essaie de faire le plus de jongles possible sans faire tomber le ballon par terre. Pense à compter le nombre de jongles que tu réussis à faire sans faire tomber le ballon !

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

*Colle une  
photo de toi  
en action*





# Tennis

Défi : Attrape une raquette et une balle de tennis. Si tu n'en as pas, tu peux utiliser d'autres raquettes ou objet similaire. Si tu as quelqu'un avec toi, essayez de vous faire le maximum de passes possibles sans faire tomber la balle. Si tu es tout seul, tu peux jouer contre un mur et essayer de garder la balle en jeu sans la laisser tomber par terre. Compte le nombre d'échanges que tu réussis à faire.

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

*Colle une  
photo de toi  
en action*



# Handball

Défi : Prends une balle de handball ou une balle similaire. Trace une ligne à 9 mètres d'un but. Ensuite, tire 20 fois et essaie de marquer le plus de buts possible. Tu peux même créer ton propre but ou aller au city stade ou au plateau sportif rue Charles Migraine pour faire ce défi. N'oublie pas de compter combien de fois tu marques !

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

*Colle une  
photo de toi  
en action*



# Baseball

Défi : Trouve un manche à balais ou quelque chose qui ressemble à une batte, et cherche une balle légère comme une balle en plastique, une vieille paire de chaussettes roulées ou un morceau de papier aluminium enroulé. Trace une ligne au sol. Frappe la balle avec ta batte pour l'envoyer le plus loin possible depuis cette ligne puis calcule la distance parcourue.

Essai 1 :

Essai 2 :

Essai 3 :

Essai 4 :

Essai 5 :

Essai 6 :

*Colle une  
photo de toi  
en action*



Combien as-tu  
obtenus de  
tampons ?

15