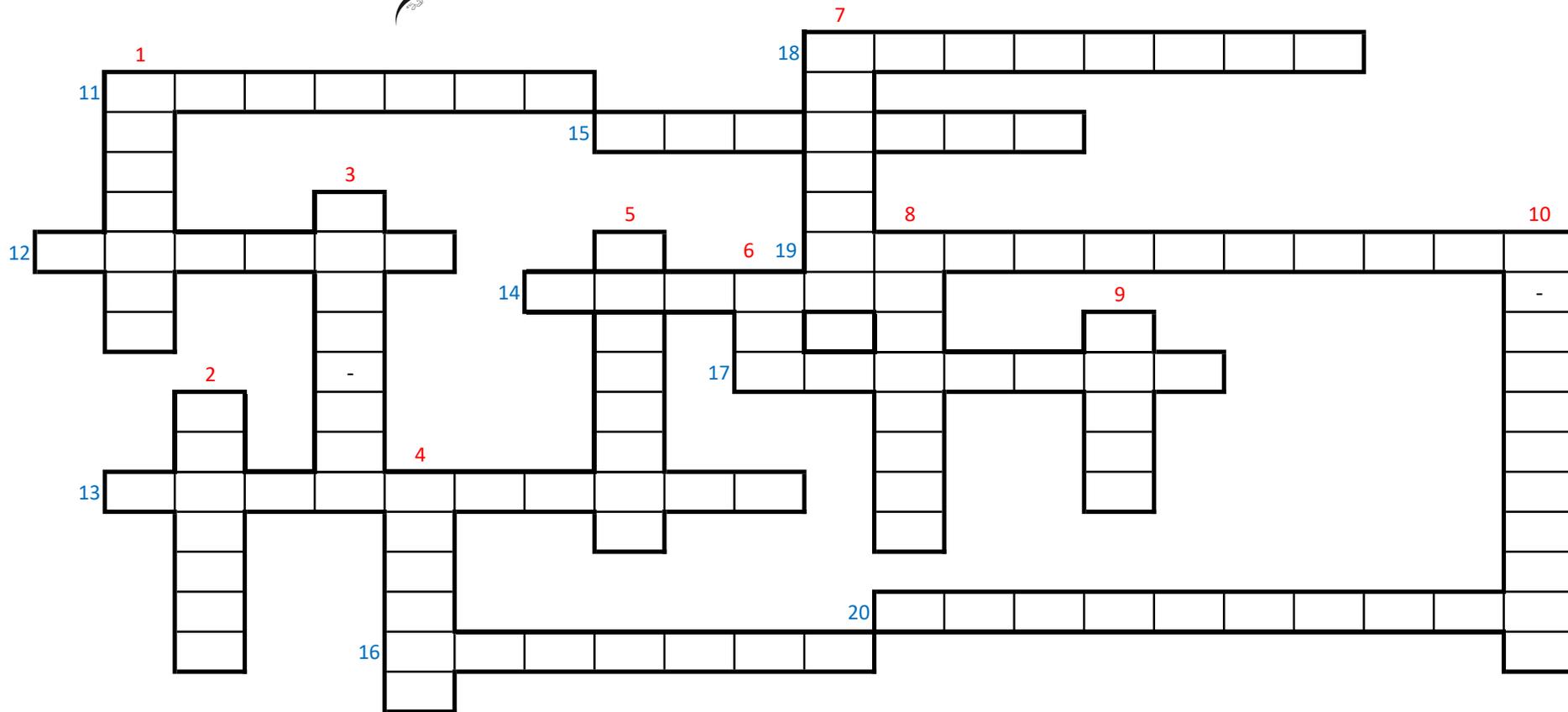




MOTS CROISES - SPECIAL ESG GYM



Vertical

- 1- Discipline récente à l'ESG et se pratiquant aussi en extérieur
- 2- De forme circulaire, les circassiens l'utilisent
- 3- Discipline se pratiquant dès 2ans
- 4- Agrès féminin étroit
- 5- Substance blanche utilisée par les gymnastes
- 6- Agrès commun aux gymnastes (filles et garçons)
- 7- Les circassiens jonglent avec
- 8- Laver, astiquer, ... on le fait souvent en cette période de covid
- 9- Rotation avant et arrière, aérienne
- 10- S'aider mutuellement à l'entrainement

Horizontal

- 11- Les 1ers admirateurs des enfants
- 12- Nom gymnique de la roue sans les mains
- 13- Discipline acrobatique et dans les airs, sur une toile
- 14- Matériel en bois de différentes tailles
- 15- S'entraîner dur pour
- 16- Élément de base qui se fait en avant et en arrière
- 17- Rotation sur le côté
- 18- Les gymnastes les mettent sur les mains pour faire des barres
- 19- Ils encadrent vos enfants pendant les cours
- 20- Ton allié à l'entrainement. Opposé d'adversaire

La bataille sportive

Rappel des règles de la bataille :

On distribue toutes les cartes aux joueurs/joueuses qui gardent leur paquet, face cachée vers le haut ;

Chacun tire la carte du dessus de son paquet et la pose sur la table (tous en même temps) ;

Celui qui a la carte la plus forte ramasse les autres cartes mais les autres joueurs doivent d'abord faire l'exercice donné en fonction du symbole et de la valeur de leur carte. (L'as est la carte la plus forte, puis roi, dame, valet, 10, etc.). Lorsque deux joueurs posent en même temps deux cartes de même valeur il y a "bataille", chacun repose une carte ;

Le gagnant est celui qui arrive à ramasser l'ensemble des cartes du jeu !

Quel exercice pour quel symbole ?



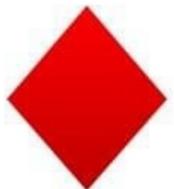
Tu poses un pique ? ça va piquer les jambes - SQUATS !



Un coeur ? Tu aimes les abdos - CUILLERE !



Un trèfle ? Quelle chance - POMPES !



Un carreau ? GAINAGE SUR LES COUDES !



Combien ?

X répétitions ou secondes selon la valeur de la carte !

1 = 1s, 2 = 2s, etc.

Valet = 15

Dame = 20

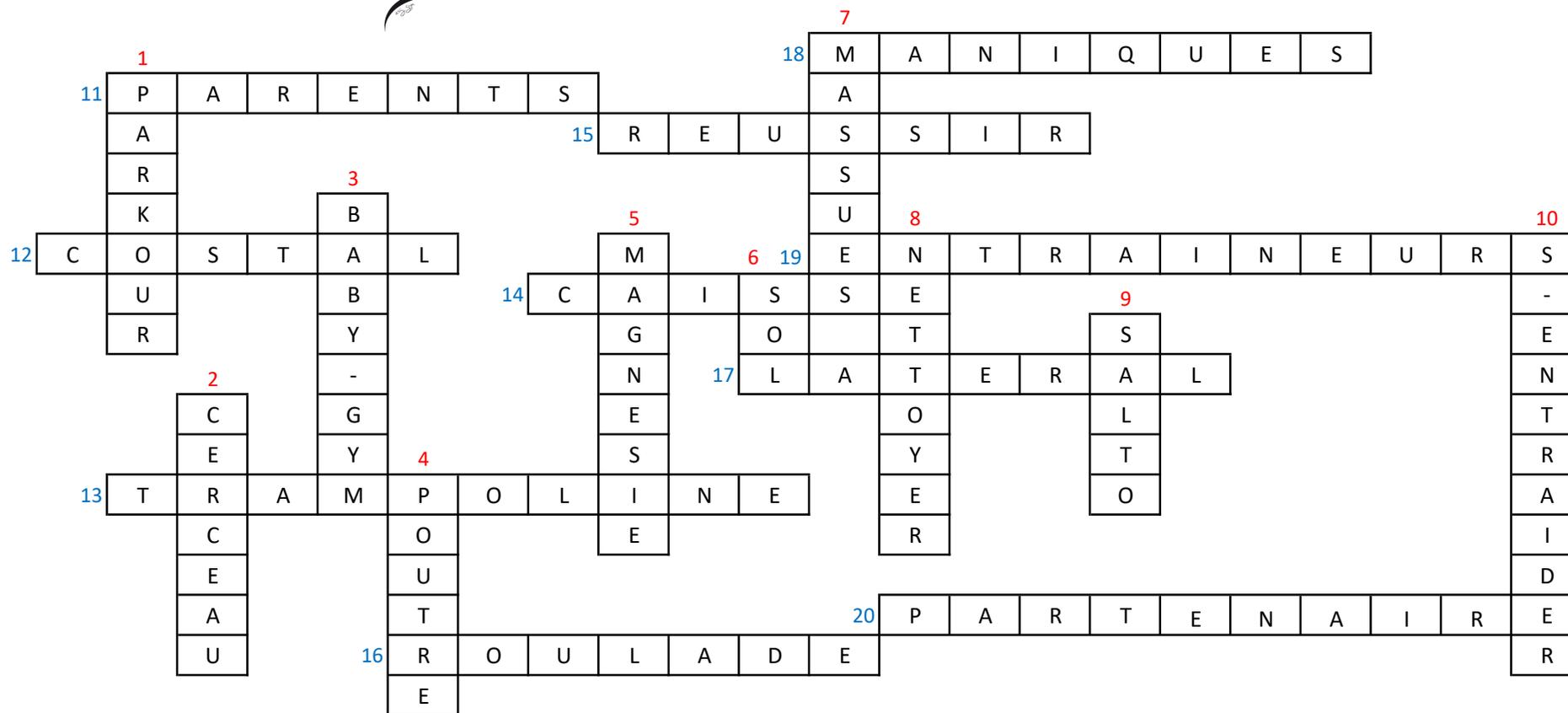
Roi = 25

AS = 0, dans tous les cas tu gagnes, ou alors il y a bataille !

À vous de jouer !!



MOTS CROISES - SPECIAL ESG GYM



Vertical

- 1- Discipline récente à l'ESG et se pratiquant aussi en extérieur
- 2- De forme circulaire, les circassiens l'utilisent
- 3- Discipline se pratiquant dès 2ans
- 4- Agrès féminin étroit
- 5- Substance blanche utilisée par les gymnastes
- 6- Agrès commun aux gymnastes (filles et garçons)
- 7- Les circassiens jonglent avec
- 8- Laver, astiquer, ... on le fait souvent en cette période de covid
- 9- Rotation avant et arrière, aérienne
- 10- S'aider mutuellement à l'entrainement

Horizontal

- 11- Les 1ers admirateurs des enfants
- 12- Nom gymnique de la roue sans les mains
- 13- Discipline acrobatique et dans les airs, sur une toile
- 14- Matériel en bois de différentes tailles
- 15- S'entraîner dur pour
- 16- Élément de base qui se fait en avant et en arrière
- 17- Rotation sur le côté
- 18- Les gymnastes les mettent sur les mains pour faire des barres
- 19- Ils encadrent vos enfants pendant les cours
- 20- Ton allié à l'entrainement. Opposé d'adversaire