


























# Défi sportif

Enchaîne les mouvements qui correspondent aux lettres de ton prénom... Tu peux aussi choisir le prénom d'un de tes camarades de classe ou de ta famille.

Bon entraînement ....

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Fais <b>5 sauts</b> de grenouille</p> 	<p>Fais <b>10 sauts</b> pieds joints</p> 	<p>Fais <b>3 sauts</b> en faisant demi-tour</p> 	<p>Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds <b>15 secondes</b></p> 	<p>Cours sur place en montant tes genoux <b>5 fois</b></p> 	<p>Fais superman <b>5 secondes</b> (bras tendu en équilibre sur le pied opposé)</p> 	<p>Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant <b>5 fois</b>.</p> 	<p>Cours sur place, talon/ Fesses. <b>5 fois</b> chaque talon.</p> 	<p>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, les mains jointes</p> 
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Saute comme un kangourou pendant <b>10 secondes</b></p> 	<p>Cours comme un lapin pendant <b>8 secondes</b></p> 	<p>Fais <b>10 pas</b> chassés</p> 	<p>Debout, jambes écartées, fais semblant de t'asseoir <b>10 fois</b> (squats)</p> 	<p>Fais semblant de boxer pendant <b>10 secondes</b></p> 	<p>Rampe comme un crocodile.</p> 	<p>Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) <b>7 sec.</b></p> 	<p>Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant <b>10 sec.</b></p> 	<p>Roule</p> 
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
<p>Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire <b>3 fois</b></p> 	<p>Fais <b>5 sauts</b> à cloche-pied</p> 	<p>Fais <b>10 sauts</b> pieds joints en reculant</p> 	<p>Fais <b>3 sauts</b> pieds joints, <b>3 sauts</b> à cloche-pied et encore <b>3 sauts</b> pieds joints</p> <p><b>B + T + B</b></p> 	<p>Cours comme un zèbre pendant <b>10 secondes</b></p> 	<p>Fais <b>5 sauts</b> pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté</p> 	<p>Vole pendant <b>10 secondes</b>.</p> 	<p>Fais <b>3 pompes</b>.</p> 