











# On bouge un peu !

Chaque jour je te donnerai deux mots ; un pour le matin et un pour l'après-midi. Tu devras enchaîner les exercices qui correspondent aux lettres du mot.

Exemple : Si je te donne le mot « ECOLE », tu dois enchaîner l'exercice de la lettre E (Tenir cette position pendant 15 secondes), puis celui de la lettre C (Debout, saute 6 fois le plus haut possible), puis celui de la lettre O (Allongé sur le dos par terre, pédale dans l'air le plus vite possible, 30 secondes) etc...

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de grenouilles	Gainage ventral, appui sur les coudes pendant 10 secondes	Debout, saute 6 fois le plus haut possible	Gainage latéral gauche pendant 10 secondes	Tenir cette position pendant 15 secondes 	Saute en faisant un demi-tour, 4 fois.	Fais 10 squats (flexions) 	Allongé sur le dos par terre, pédale dans l'air le plus vite possible, 30 secondes	Cours sur place pendant 30 secondes en montant les genoux	Tiens cette position pendant 30 secondes, jambe gauche en l'air 	Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois	Cours sur place pendant 30 secondes, talons fesses	Mets-toi debout sur la jambe droite (flamant rose) et reste immobile 10 secondes 

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Debout, saute 10 fois en écartant et en fermant les jambes successivement	Allongé sur le dos par terre, pédale dans l'air le plus vite possible, 30 secondes	Fais 10 sauts de grenouilles	Gainage latéral droit pendant 10 secondes	Saute en faisant un demi-tour, 5 fois.	Tiens cette position pendant 30 secondes, jambe droite en l'air 	Fais 10 squats (flexions) 	Tiens cette position pendant 15 secondes, jambe gauche, bras droit 	Assis par terre, faire 10 battements jambes tendues 	Tenir cette position pendant 15 secondes 	Cours très vite sur place pendant 5 secondes puis saute, recommence 5 fois	Tiens cette position pendant 15 secondes, jambe droite, bras gauche 	Mets-toi debout sur la jambe gauche (flamant rose) et reste immobile 10 secondes 