

Faire du sport pendant l'école à distance

Chaque jour, tu vas recevoir un mot. Tu dois l'épeler et exécuter tous les mouvements en fonction des lettres qui composent ce mot !

Exemple : bonheur : B_O_N_H_E_U_R. Maintenant réalise tous les exercices des lettres du mot !

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de grenouille	Rampe comme un serpent pendant 3 mètres	Debout, saute pieds joints 6 fois	Fais 5 squats (flexion, plie les genoux et met-toi accroupi et relève-toi) Comme sur l'image. 	A terre allongé sur le dos, pédale les jambes en l'air pendant 15 secondes (comme si tu faisais du vélo)	Debout, saute à cloche-pied 5 fois sur le pied gauche	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger sur une jambe 5 secondes	Fais 5 pompes 	Cours sur place talon-fesses 10 fois chaque talon 	Marche à quatre pattes pendant 3 mètres	Saute en faisant ½ tour 6 fois	Fais 7 sauts de grenouille	Reculé de 5 pas de géants

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger sur une jambe 7 secondes	Fais 7 squats 	Avance de 13 pas de souris	Fais 3 pompes 	Déplace-toi comme un crabe de 3 pas	Debout, saute à cloche-pied 5 fois sur le pied droit	A terre allongé sur le dos, pédale les jambes en l'air pendant 10 secondes (Fais du vélo)	Cours sur place en montant tes genoux l'un après l'autre 5 fois chacun	Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 7 fois	Rampe comme un serpent pendant 15sec	Fais 10 sauts de grenouille	Fais superman pendant 10 sec	Fais trois fois le tour de la table à quatre pattes