








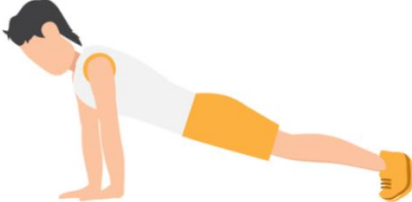
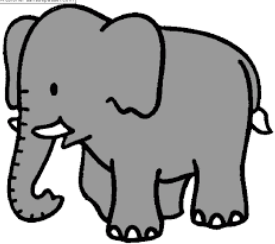
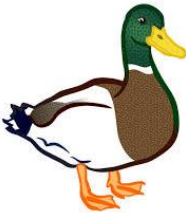



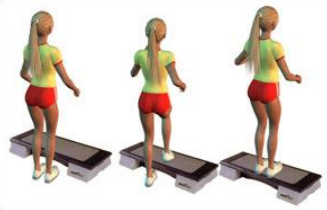










A	B	C	D	E
 <p data-bbox="172 644 512 683">Saute 5 fois sur place.</p>	 <p data-bbox="562 628 898 751">Tiens en équilibre sur 1 pied pendant 5 secondes.</p>	 <p data-bbox="949 644 1189 810">Lève 5 fois le bras droit en te penchant sur le côté.</p>	 <p data-bbox="1256 628 1592 751">Reste dans cette position en comptant jusqu'à 10.</p>	 <p data-bbox="1659 644 2069 719">Lève 5 fois le bras gauche en te penchant sur le côté.</p>
F	G	H	I	J
 <p data-bbox="163 1203 521 1378">Penche-toi en avant et essaye d'aller poser tes mains à plat au sol. Compte jusqu'à 5.</p>	 <p data-bbox="568 1241 898 1321">Saute 3 fois à cloche-pied.</p>	 <p data-bbox="981 1219 1160 1390">Tiens cette position en comptant jusqu'à 10.</p>	 <p data-bbox="1294 1230 1554 1310">Essaie de faire la bascule.</p>	 <p data-bbox="1666 1187 2063 1273">Fais la planche et tiens le plus longtemps possible.</p>

K	L	M	N	O
 <p>Déplace-toi dans la pièce comme l'éléphant : pose les mains au sol et lève bien haut les fesses, jambes tendues.</p>	 <p>Déplace-toi dans la pièce comme le canard : accroupi, les jambes légèrement écartées.</p>	 <p>Déplace-toi dans la pièce comme l'araignée : assis sur les fesses, pose les mains en arrière et lève les fesses.</p>	 <p>Saute 5 fois en écartant-serrant les jambes et en levant-baissant les bras.</p>	 <p>Tiens cette position en comptant jusqu'à 5.</p>
P	Q	R	S	T
 <p>Monte et descend 5 fois de suite la marche d'un escalier (ou un petit escabeau)</p>	 <p>Tiens cette position en comptant jusqu'à 10.</p>	 <p>Déplace-toi en rampant comme le serpent.</p>	 <p>Cours sur place en ramenant tes talons sur les fesses. Compte jusqu'à 10.</p>	 <p>Cours sur place en montant les genoux. Compte jusqu'à 10.</p>

U	V	W	X	Y
 <p>Déplace-toi dans la pièce comme le lapin.</p>	 <p>Déplace-toi dans la pièce comme la grenouille.</p>	<p>Tourne 3 fois sur toi-même.</p>	 <p>Tiens cette position en comptant jusqu'à 5.</p>	 <p>Tiens cette position en comptant jusqu'à 5.</p>

**En famille** : une petite idée de défi sportif, à réaliser tous les jours et plusieurs fois dans la journée. A chaque lettre de l'alphabet correspond une action à réaliser. Vous vous mettez d'accord sur un mot (le jour de la semaine, un prénom, un objet etc) et vous réalisez dans l'ordre des lettres du mot choisi les actions qui correspondent...