**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 enchainer 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 successive-ment | 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,  recommen-ce 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 |