
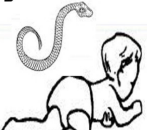



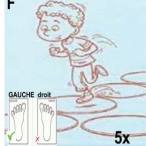

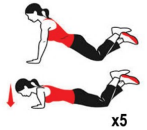


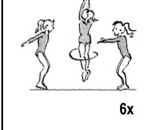



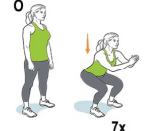








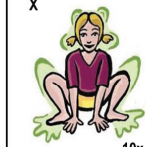




# E.P.S. Code pour bouger un peu

<b>A</b>  <b>SAUTER</b> comme une grenouille 5x	<b>B</b>  <b>RAMPER</b> comme un serpent 3m	<b>C</b>  <b>SAUTER A PIEDS JOINTS</b> 6x	<b>D</b>  <b>SQUATS</b> debout-accroupi-débout 5x	<b>E</b>  <b>PEDALO</b> 15"	<b>F</b>  GAUCHE droit <b>SAUTER A CLOCHE-PIED</b> 5x	<b>G</b>  <b>EN EQUILIBRE</b> sur une jambe 5"	<b>H</b>  <b>POMPE</b> sur les genoux x5	<b>I</b>  Talons tirés <b>TALONS-FESSES</b> x20	<b>J</b>  <b>AVANCER A QUATRE PATTES</b> 3m	<b>K</b>  <b>SAUT 1/2 TOUR</b> 6x	<b>L</b>  <b>SAUTER</b> comme une grenouille 7x	<b>M</b>  <b>RECULER</b> à pas de géant 5x
<b>N</b>  <b>EN EQUILIBRE</b> sur une jambe 7"	<b>O</b>  <b>SQUATS</b> debout-accroupi-débout 7x	<b>P</b>  <b>AVANCE</b> à pas de souris x13	<b>Q</b>  <b>POMPE</b> sur les genoux x3	<b>R</b>  <b>SE DEPLACER EN CRABE</b> (sur le côté) x3	<b>S</b>  gauche droit <b>SAUTER A CLOCHE-PIED</b> 5x	<b>T</b>  <b>PEDALO</b> 10"	<b>U</b>  Côté sur place en montant les genoux l'un après l'autre <b>MONTEE DE GENOUX</b> x10	<b>V</b>  Metti-toi accroupi et relève toi en sautant <b>ACCROUPI SAUTER</b> x7	<b>W</b>  <b>RAMPER</b> comme un serpent 15"	<b>X</b>  <b>SAUTER</b> comme une grenouille 10x	<b>Y</b>  <b>SUPERMAN</b> 10"	<b>Z</b>  <b>SAUTER A PIEDS JOINTS</b> x11

## Phrase secrète: La souris grignote du fromage.

Pour décoder ta phrase secrète et savoir quels exercices physiques faire,  
 Regarde à quel exercice correspond chaque lettre de la phrase, dans l'ordre.

La phrase secrète " La souris grignote du fromage" commence par la lettre " L" : tu vas donc commencer par faire 7 sauts de grenouille.  
 Puis il y a la lettre "A": 5 sauts de grenouille.  
 Après, c'est le " S": tu dois sauter à cloche-pied 5X sur le pied droit,...  
 Et ainsi de suite jusqu'à la fin de la phrase.

Bon sport!

Chaque jour, il y aura une nouvelle phrase secrète.  
 Invente une phrase secrète (pas trop longue pour que ce ne soit pas trop fatigant!) et envoie-la pour que l'on puisse la partager avec les autres élèves de la classe.