

A B C D E F G H I J K L M

<p>ASSIED toi par terre puis relève toi 10 fois de suite, le plus vite possible</p> 	<p>Fais semblant de BOXER pendant 10 secondes</p> 	<p>Rampe comme un CROCODILE</p> 	<p>DANSE en bougeant toutes les parties de ton corps</p> 	<p>ETIRE tes deux bras comme si tu voulais toucher le ciel pendant 10 sec.</p> 	<p>FROTTE tes mains l'une contre l'autre très vite pour les réchauffer pendant 30 sec.</p> 	<p>Fais 5 saut comme</p>  <p>UNE GRENOUILLE</p>	<p>Tiens en équilibre sur une jambe comme</p>  <p>un HERON</p>	<p>Pose une balle ou un livre sur ta tête et reste droit</p>  <p>COMME un i pendant 10 sec</p>	<p>Pieds JOINTS, fais 10 saut d'avant en arrière.</p> 	<p>Saute comme un KANGOU ROU pendant 10 sec</p> 	<p>Saute comme un LAPIN pendant 10 sec</p> 	<p>Fais 5 tours sur toi-même</p> 
---	---	---	--	--	---	--	---	---	---	---	--	--

N O P Q R S T U V W X Y Z

<p>Fais semblant de nager en faisant des moulins avec tes bras</p> 	<p>Allongé sur le ventre, jambes bien tendues, pousse avec tes bras et relève ton buste</p> 	<p>Fais 5 sauts à cloche PIED</p> 	<p>Touche le bout de tes pieds et remonte doucement en pliant légèrement les jambes. 5 fois</p> 	<p>Fais 5 pas chassés sur le coté comme un crabe</p> 	<p>SUPERMAN pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé</p> 	<p>Marche comme un TIGRE</p> 	<p>Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois</p> 	<p>Allongé(e) sur le dos, pédale comme sur un VELO en comptant jusqu'à 15</p> 	<p>Mets-toi accroupi (e) et relève toi en sautant 5 fois</p> 	<p>Allongé par terre sur le ventre, fais l'étoile de mer pendant 10 sec</p> 	<p>A quatre pattes, étire toi comme un chat</p> 	<p>Cours comme un ZEBRE pendant 10 sec</p> 
--	---	---	---	--	--	--	---	---	--	---	---	--