

Restons en forme !

Alphabet sportif: tu peux faire l'exercice avec les lettres de ton prénom, puis ceux de ta famille et tes ami(e)s.

Ensuite tu peux choisir un mot et faire les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot. Bon courage !!

A Faire 5 fentes avec la jambe droite en avant ; le dos reste droit. 	B Faire la planche en appui sur les coudes le plus longtemps possible. 	C Saute 10 fois à pieds joints sur place (comme si tu sautais à la corde) 	D Faire 5 sauts de grenouille. 	E Saute 6 fois en faisant un demi-tour. 	F Faire 5 squats en gardant le dos droit et en descendant le plus possible (départ debout). 
G Allongé sur le dos, pédaler avec les pieds en l'air. Compte 15 secondes. 	H Faire « Superman » pendant 10 secondes (bras tendus, en équilibre sur une jambe) 	I Faire 5 fentes avec la jambe gauche en avant ; le dos reste droit. 	J Faire 2 fois le tour de la table en marchant en canard. 	K Faire 3 fois le tour de la table en reculant. 	L Courir sur place en montant les genoux. 15 secondes. 
M Se mettre accroupi et se relever en sautant 5 fois. 	N Sauter 10 fois en écartant les jambes et en levant les bras. 	O Courir sur place, talons aux fesses, 15 secondes. 	P Sauter à cloche-pied, 10 secondes sur chacun, comme à la corde à sauter 	Q Couché sur le dos, faire 10 ciseaux en croisant les jambes tendues 	R Couché sur le dos, les bras le long du corps, soulever les fesses 5 fois de suite 
S Faire la chaise contre un mur le plus longtemps possible. 	T Couché sur le dos, monter les jambes tendues, en angle droit. Puis les redescendre, toujours tendues sans toucher le sol (5 fois) 	U Allongé, faire des petits battements de jambes (tendues) comme si on nageait sur le dos. 	V ou W Sauter 3 fois en essayant de faire un tour complet. 	X Faire le gros dos 5 fois de suite 	Y ou Z Faire 3 « pompes » en restant 5 secondes les bras tendus. 