
















Faire du sport pendant l'école à distance

Chaque jour, choisis un mot (dans un livre, dans le dictionnaire, dans une recette...) et réalise tous les exercices des lettres du mot.

<p>A : sauter trois fois en écartant les jambes et levant les bras</p> 	<p>B : faire la chaise contre un mur pendant 15 secondes</p> 	<p>C : faire cinq pompes en restant 5 secondes les bras tendus</p> 	<p>D : s'allonger et soulever le haut de son corps trois fois de suite</p> 	<p>E : monter et descendre d'une chaise une dizaine de fois (stop)</p> 	<p>F : faire cinq squats en gardant le dos droit (comme sur l'image)</p> 
<p>G : faire trois fois le tour de la table à cloche pied droit</p> 	<p>H : faire trois fois le tour de la table à reculons</p> 	<p>I : faire trois fois le tour de la table à quatre pattes</p> 	<p>J : faire trois fois le tour de la table à cloche pied gauche</p> 	<p>K : faire trois fois le tour de la table en canard</p> 	<p>L : faire une fois le tour de la table en rampant sur les bras</p> 
<p>M : tenir en équilibre sur les bras en angle droit 10 secondes</p> 	<p>N : faire la planche pendant 20 secondes sans bouger</p> 	<p>O : faire des montées de genoux sur place pendant 15 secondes</p> 	<p>P : faire 5 fontes avec la jambe droite en avant (le dos reste droit)</p> 	<p>Q : faire 4 pompes avec des rotations (droite - gauche - droite - gauche)</p> 	<p>R : faire 5 fontes avec la jambe gauche en avant (le dos reste droit)</p> 
<p>S : faire du talon-fesse sur place pendant 15 secondes</p> 	<p>T : sur le dos, bras le long du corps, soulever les fesses 5 fois de suite</p> 	<p>U : tourner sur toi-même en faisant 3 tours complets</p> 	<p>V : allongé sur le dos, pédaler comme si tu étais sur un vélo</p> 	<p>W / X : allongé sur le ventre, faire 10 mouvements de bras (nage)</p> 	<p>Y / Z : essayer de faire le pirrier (avec de l'aide si tu ne sais pas faire)</p> 