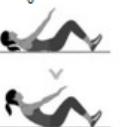


Faire du sport pendant l'école à distance

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

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