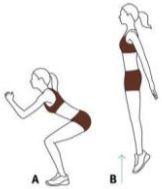
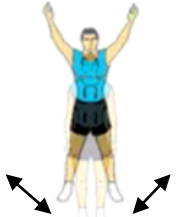
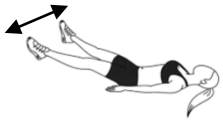
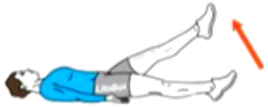
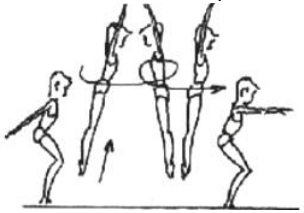
A Faire 5 fentes avec la jambe droite en avant ; le dos reste droit. 	**B** Faire la planche en appui sur les coudes le plus longtemps possible. 	**C** Saute 10 fois à pieds joints sur place (comme si tu sautais à la corde) 	**D** Faire 5 sauts de grenouille. 	**E** Saute 6 fois en faisant un demi-tour. 	**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.

AD

Chacun choisit un mot à tour de rôle et toute la famille fait les exercices du « Sporthographe » à la lettre ! Bon courage à tous !