

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. Garde bien l'alignement tête, dos, fesses, jambes.

**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.

**G**

Allonge-toi sur le dos, lève tes pieds et pédale comme si tu faisais du vélo pendant 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 pendant 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 pendant 15 secondes.

**P**

Sauter à cloche-pied, 10 secondes sur chaque pied.

**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**

Faire l'arbre 10 secondes.

**U**

Allongé sur le dos, faire des petits battements de jambes tendues.

**V ou W**

Sauter 3 fois en essayant de faire un tour complet dans les airs.

**X**

Faire la posture du chat 5 fois.

**Y ou Z**

Faire 10 abdos, couché sur le dos.



Choisis un prénom ou un mot et fais les exercices qui correspondent aux lettres.