
























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