Défi sportif

A	B	C	D	E	F	G	H	I
Fais **5 sauts** de grenouille	Fais **10 sauts** pieds joints	Fais **3 sauts** en faisant demi-tour	Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds **15 secondes**	Cours sur place en montant tes genoux **5 fois**	Fais superman **5 secondes** (bras tendu en équilibre sur le pied opposé	Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant **5 fois.**	Cours sur place, talon/ Fesses. **5 fois** chaque talon.	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, les mains jointes
J	**K**	**L**	**M**	**N**	**O**	**P**	**Q**	**R**
Saute comme un kangourou pendant **10 secondes**	Cours comme un lapin pendant **8 secondes**	Fais **10** pas chassés	Debout, jambes écartées, fais semblant de t'asseoir **10 fois** (squats)	Fais semblant de boxer pendant **10 secondes**	Rampe comme un crocodile.	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) **7 sec.**	Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant **10 sec.**	Roule
S	**T**	**U**	**V**	**W**	**X**	**Y**	**Z**	
Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire **3 fois**	Fais **5 sauts** à cloche-pied	Fais **10 sauts** pieds joints en reculant	Fais **3 sauts** pieds joints, **3 sauts** à cloche-pied et encore **3 sauts** pieds joints **B + T + B**	Cours comme un zèbre pendant **10 secondes**	Fais **5 sauts** pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté	Vole pendant **10 secondes.**	Fais **3** pompes.	