

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**

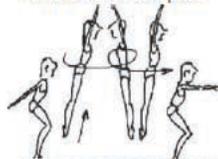
Couché sur le dos, monter les jambes tendues, en angle droit. Puis les redescendre, toujours tendues sans toucher le sol (5 fois)

**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.



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