

LE CODE SECRET des petits Sportifs ♥

Règle : Parents donnez un mot aux enfants à retranscrire en code sportif... / Enfants faites donner un mot aux parents

A Bats des ailes
pour k'envoler

I Marche à
4 pattes

R Cours sur place
les genoux bien hauts

B Fais 5 pas de
géants

J Sautte à
cloche pieds.

S Sautte comme
une grenouille

C Sautte à
pieds joints

K Fais une
révérence

T Avance à
reculon

D Avance à pas
de souris

L Talons fesses!

U Fais 3 pompes

E Fais le
flamant rose

M Sautte
pieds-joints

V pas-chassés!

F Touche tes pieds
sans plier les
genoux

N Rampe comme
un serpent

W Fais superman

G En avant pour
5 SQUATS!

O Roulade
avant!

X Allonge toi et
pédale avec tes jambes

H inspire
et souffle

P Cours sur
place ...

Y Roulade
arrière!

Q Tourne 2 fois
sur toi même

Z Bouge ton
popotin ♥