

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
ASSIED toi par terre puis relève toi 10 fois de suite, le plus vite possible	Fais semblant de BOXER pendant 10 secondes	Rampe comme un CROCODILE	DANSE en bougeant toutes les parties de ton corps	ETIRE tes deux bras comme si tu voulais toucher le ciel pendant 10 sec .	FROTTE tes mains l'une contre l'autre très vite pour les réchauffer pendant 30 sec.	Fais 5 saut comme	Tiens en équilibre sur une jambe comme	Pose une balle ou un livre sur ta tête et reste droit	Pieds JOINTS, fais 10 saut d'avant en arrière.	Saute comme un KANGOU ROU pendant 10 sec	Saute comme un LAPIN pendant 10 sec	Fais 5 tours sur toi-même
						UNE GRENOUILLE 	un HERON 	COMME un i pendant 10 sec 	 			
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais semblant de nager en faisant des moulins avec tes bras	Allongé sur le ventre, jambes bien tendues, pousse avec tes bras et relève ton buste	Fais 5 sauts à cloche PIED	Touche le bout de tes pieds et remonte doucement en pliant légèrement les jambes. 5 fois	Fais 5 pas chassés sur le coté comme un crabe	SUPERMAN pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé	Marche comme un TIGRE	Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois	Allongé(e), sur le dos, pédale comme sur un VELO en comptant jusqu'à 15	Mets-toi accroupi (e) et relève toi en sautant 5 fois	Allongé par terre sur le ventre, fais l'étoile de mer pendant 10 sec	A quatre pattes, étire toi comme un chat	Cours comme un ZEBRE pendant 10 sec
					 							