



Dictée sportive des petits

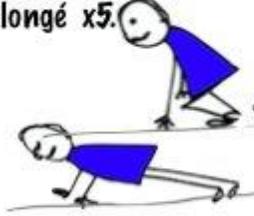
A Faire pied droit-main gauche, main droite-pied gauche x 10



B Sauter bras tendus, jambes écartées x3.



C Faire accroupi-allongé x5.



D Sauter sur le pieds droit.



E Faire le tour de la table à reculons x3.



F Faire du vélo à l'envers.



G Rouler x3



H Faire accroupi-debout x3.



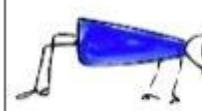
I Marcher avec un livre sur la tête.



J Tourner sur ses fesses x3.



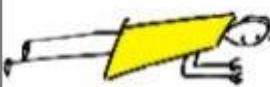
K Faire le tour de la table en faisant le pont.



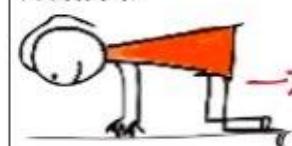
L Faire le tour de la table en rampant x3.



M Tenir la planche 5 secondes.



N Faire le tour de la table à 4 pattes, en reculant.



O Faire la bascule.



P Sauter sur le pied gauche x5.



Q Faire le tour de la table en faisant le pont, à reculons.



R Assis, jambes écartées, touche le plus loin possible.



S Tenir 10 secondes sur le dos, fesses en l'air



T Faire le tour de la table à 4 pattes x3.



U Tienir 5s à genoux, mains aux chevilles.



V Sauter à pieds joints x10.



W Tenir 10s sur un pied.



Y Tenir 10s sur une main.

