


























Lilly nous propose un petit jeu de sport à faire en famille.

Chacun choisi un mot.

Il doit ensuite effectuer les exercices de chaque lettre de ce mot.

Variante1 : tout le monde fait les exercices ensemble !

Si vous fatiguez... variante 2 : Faire l'exercice de la première lettre de son mot.

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