

L'alphabet de la forme

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 UNE GRENOUILLE 	Tiens en équilibre sur une jambe comme un HERON 	Pose une balle ou un livre sur ta tête et reste droit COMME un i pendant 10 sec 	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 
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 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 