

# La gym de ton prénom

Activité sportive





























Cette fiche... et c'est tout !

On reste en forme, de manière amusante !

Réalise un enchainement de mouvements en suivant ceux indiqués dans le tableau ci-dessous... en fonction des lettres de son prénom.

**Variante :** choisis d'autres mots et réalise d'autres enchainements !

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

Psst : en musique, c'est encore mieux !

