



DEFIS SPORTIFS EN FAMILLE

Observe le mot de défi du jour donné par ton enseignant(e) et enchaîne les activités données par chaque lettre du mot.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de grenouille	Cours sur place talons / fesses pendant 15 sec	Fais 5 genou-flexion (accroupi)	Accroupi, mains sur les hanches, marche en canard 10 sec	Par terre, fais la planche sur les coudes pendant 10 sec	Saute pieds joints le plus haut possible 5 fois	Mets-toi sur la pointe des pieds, bras tendus pendant 10 sec	5 pas chassés à gauche, 5 pas chassés à droite	Allongé sur le dos, pédale dans le vide pendant 15 sec	Fais 3 pompes (genoux à terre)	Saute à cloche-pied gauche pendant 5 sec	Superman pendant 10 sec, bras gauche tendu devant, équilibre sur la jambe droite	Cours sur place pendant 10 sec en levant les genoux bien haut
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Saute à cloche-pied droit pendant 5 sec	Fais la statue sur la main droite et le pied gauche pendant 10 sec	Fais le flamand rose 10 secondes sans bouger sur la jambe gauche	Fais le pont pendant 10 sec	Fais 4 sauts en faisant demi-tour	Superman pendant 10 sec, bras droit tendu devant, équilibre sur la jambe gauche	Fais semblant de faire du hula hoop pendant 10 sec	Danse sur place pendant 15 sec.	Allongé sur le ventre, nage la brasse par terre pendant 10 sec	Fais 4 pompes (genoux à terre)	Fais le flamand rose 10 secondes sans bouger sur la jambe droite	Fais semblant de faire de la corde à sauter très vite pendant 10 sec	Croise les doigts et tourne les poignets pendant 10 sec