

## LE CODE SECRET SPORTIF

**Réalise les activités qui correspondent aux lettres de ton prénom.** Par exemple pour maîtresse CARLA ça donne :

C: Faire 10 sauts pieds joints.

A: Faire 5 sauts de grenouille

R: Faire 6 abdos

L: Se mettre debout sur une jambe et rester sans bouger pendant 5 secondes

A: Faire 5 sauts de grenouille

Tu as compris ? C'est parti !!

A	B	C	D	E	F	G	H	I
Fais 5 sauts de grenouille	Fais 10 secondes de gainage sur les coudes	Fais 10 sauts pieds joints	Fais 5 secondes de gainage sur le côté	Fais 5 squats	Fais 5 squats et saute en te relevant	Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds pendant 10 secondes	Cours sur place en montant les genoux 5 fois	Fais Superman 5 secondes (bras tendu et équilibre sur le pied opposé)
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois	Cours sur place en talons/fesses 10 fois	Rester debout sur une jambe et sans bouger (flamant rose) 5 secondes	Fais 8 squats	Fais 10 sauts	Touche le sol avec tes mains en écartant un peu les jambes 5 fois	Fais 2 pompes	Fais 5 pas chassés	Fais 6 abdos
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
Mets-toi en position pompe mais sur les mains et monte les genoux vers tes bras 6 fois	Fais la chaise (dos au mur comme si tu étais assis sur une chaise imaginaire). Tiens 10 secondes	Mets-toi à 4 pattes puis allonge la jambe droite et le bras gauche. Tiens l'équilibre 10 secondes	Mets-toi à 4 pattes puis allonge la jambe gauche et le bras droit. Tiens l'équilibre pendant 10 secondes	Allonge-toi sur le ventre et décolle tes pieds et tes bras comme Superman. Tiens 8 secondes	Fais 10 secondes de gainage sur les coudes	Fais 10 pas chassés	Fais 10 sauts en écartant les jambes puis en les rapprochant	