

Le code secret sportif

But du jeu : lire le mot donné par Natacha puis réaliser les activités qui correspondent aux lettres du mot.

Par exemple, pour le mot école, tu dois :

É : Faire 3 sauts en faisant un demi-tour.

C : Faire 10 sauts pieds joints.

O : Te mettre allonger sur le dos et pédaler avec tes pieds en l'air en comptant jusqu'à 30.

L : Te mettre debout sur une jambe et rester sans bouger pendant 7 secondes.

E : Refaire 3 sauts en faisant un demi-tour.

| A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|--|--|--|--|---|---|--|--|---|
| Faire 5 sauts de grenouille. | Faire 10 secondes de gainage ventral sur les coudes. | Faire 10 sauts pieds joints. | Faire 5 secondes de gainage sur le côté. | Faire 3 sauts en faisant un demi-tour. | Faire 5 squats. | S'allonger sur le dos et pédaler avec les pieds pendant 15 secondes. | Courir sur place en montant ses genoux pendant 5 secondes. | Faire Superman pendant 5 secondes (bras tendu et équilibre sur le pied opposé). |
| J | K | L | M | N | O | P | Q | R |
| Se mettre accroupi et se relever (5 fois). | Courir sur place talon fesse (5 fois chaque talon). | Se mettre debout sur une jambe et rester sans bouger pendant 7 secondes. | Faire 5 squats. | Faire 10 sauts pieds joints. | S'allonger sur le dos et pédaler avec les pieds pendant 30 secondes. | Faire 10 sauts de grenouille. | Faire 15 secondes de gainage sur le côté. | Faire 5 sauts en faisant demi-tour. |
| S | T | U | V | W | X | Y | Z | |
| Faire 20 secondes de gainage central sur les coudes. | Faire 8 squats. | Faire 10 pas chassés. | Faire 15 sauts de grenouille. | Courir sur place en montant ses genoux pendant 10 secondes. | Se mettre debout sur une jambe et rester sans bouger pendant 15 secondes. | Faire 15 pas chassés. | Faire Superman 15 secondes (bras tendu et équilibre sur le pied opposé). | |