

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).	