



Le code secret sportif !

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Fais l'arc. Compte jusqu'à 15.</p>  <p><i>La posture de l'Arc</i></p>	<p>Fais le bateau. Compte jusqu'à 10.</p>  <p><i>La posture du Bateau</i></p>	<p>Fais le chameau. Compte jusqu'à 10.</p>  <p><i>La posture du Chameau</i></p>	<p>Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds. Compte jusqu'à 20.</p>  <p><i>Étirement</i></p>	<p>Ecarte les jambes et pose tes mains sur le sol. Compte jusqu'à 5.</p>  <p><i>Étirement</i></p>	<p>Fais le flamant rose. Compte jusqu'à 15.</p> 	<p>Fais la grenouille. Compte jusqu'à 10.</p> 	<p>Fais le chien. Compte jusqu'à 10.</p>  <p><i>La posture du Chien</i></p>	<p>Fais le chien et lève la jambe gauche. Compte jusqu'à 10.</p>
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Marche comme une araignée.</p> 	<p>Fais le chien et marche.</p>	<p>Fais le guerrier. Compte jusqu'à 5.</p>  <p><i>La posture du Guerrier</i></p>	<p>Fais la montagne. Compte jusqu'à 5.</p>  <p><i>La posture de la Montagne</i></p>	<p>Fais le chien et lève la jambe droite. Compte jusqu'à 10</p>	<p>Fais la chandelle. Compte jusqu'à 10.</p> 	<p>Fais le papillon. Compte jusqu'à 5.</p> 	<p>Fais le triangle à gauche. Compte jusqu'à 5.</p>  <p><i>La posture du Triangle</i></p>	<p>Fais le chat. Compte jusqu'à 5. <i>J'ai le dos rond.</i></p> 
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
<p>Fais Superman. Compte jusqu'à 5.</p> 	<p>Fais la tortue. Compte jusqu'à 15.</p> 	<p>Fais le triangle à droite. Compte jusqu'à 5.</p>  <p><i>La posture du Triangle</i></p>	<p>Fais la vache. Compte jusqu'à 5. <i>J'ai le dos creux.</i></p> 	<p>Tourne trois fois sur toi-même.</p>	<p>Fais le pont. Compte jusqu'à 5.</p> 	<p>Fais la planche. Compte jusqu'à 5.</p> 	<p>La chaise : Mets-toi le dos contre un mur et fais comme si tu étais assis sur une chaise imaginaire. Compte jusqu'à 5.</p>	