









Je vais à l'école... à la maison !

MOTRICITE

Semaine 3



L'alphabet sportif : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant
 ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M |
|---|--|---|---|---|--|---|--|--|--|--|---|--|
| <p>Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats)</p>  | <p>Fais semblant de boxer pendant 10 sec</p>  | <p>Rampe comme un crocodile</p>  | <p>Danse en remuant vigoureusement tout ton corps</p>  | <p>Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours</p> | <p>Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose)</p>  | <p>Fais 5 sauts de grenouille</p>  | <p>Cours sur place en remuant les genoux 5 fois chacun</p> | <p>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes</p> | <p>Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté.</p>  | <p>Saute comme un kangourou pendant 10 sec</p>  | <p>Cours comme un lapin pendant 8 sec</p>  | <p>Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois</p> |

| N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z |
|---|---|-----------------------------------|---|--|--|----------------------------------|---|---|--|--|----------------------------|--|
| <p>Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec</p>  | <p>Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.</p> | <p>Fais 5 sauts à cloche-pied</p> | <p>Fais 10 sauts pieds joints en reculant</p> | <p>Roule</p>  | <p>Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé</p>  | <p>Fais 5 tours sur toi-même</p> | <p>Cours en reculant en comptant jusqu'à 10</p> | <p>Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15</p>  | <p>Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon</p> | <p>Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints</p> | <p>Fais 10 pas chassés</p> | <p>Cours comme un zèbre pendant 10 sec</p>  |