

A



Araignée

Lever les fesses le plus haut possible et se déplacer

B



Boule

Rouler sur le dos et revenir assis

C



Chandelle

Se tenir le dos avec les mains et lever les pieds au plafond

D



Danse

Fais une petite danse de ton choix

E



Eléphant

Mettre les fesses en l'air, et tendre les jambes en marchant

F



Flamant rose

Tenir en équilibre sur une jambe

G



Grenouille

Départ accroupi, sauter le plus haut possible

H



Hélicoptère

Tourner sur soi même les bras écartés

I



"I"

Mettre les mains par terre et lever une jambe en l'air

J



Jongler

Lancer une balle en l'air et la rattraper

K



Kangourou

Sauter les deux pieds collés

L



Lapin

Avancer les mains et ensuite les pieds

M



Montagne

Mettre les mains par terre et tendre ses jambes pour avoir les fesses en l'air

N



Nager

S'allonger sur le ventre sur un tabouret et bouger les bras et les jambes

O



Otarie

S'allonger sur le ventre et se redresser sur ses mains

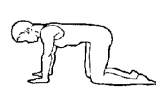
P



Papillon

S'asseoir, coller ses pieds en tailleur puis monter et descendre les genoux

Q



Quatre pattes

Marcher à 4 pattes

R



Rouler

Roulade avant sur un tapis

S



Serpent

Ramper avec le ventre qui touche le sol

T



Totem

Faire le totem

U



"U"

S'allonger sur le dos et lever les jambes et les bras en l'air

V



Voler

Bouger ses bras et faire l'oiseau qui vole

W



Wagon

Créer un petit train avec les membres de sa famille

X



"X" en sautant

Sauter et écarter les bras et les jambes

Y



"Y"

Lever une jambe en l'air

Z



Zorro

Faire le signe de Zorro avec son pied

Fais les exercices correspondants aux lettres de ton prénom.

Tu peux également faire les prénoms des membres de la famille.

Et pour les plus courageux vous pouvez faire toutes les lettres de l'alphabet.