


























A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Fais 5 sauts de grenouille</p> 	<p>Fais 10 secondes de gainage ventral sur les coudes</p> 	<p>Fais 10 sauts avec les pieds joints</p> 	<p>Fais 5 secondes de gainage sur le côté</p> 	<p>Fais 5 sauts en faisant un demi-tour</p> 	<p>Fais 10 squats</p> 	<p>Allonge-toi sur le dos et fais une « chandelle » pendant 5 secondes</p> 	<p>Cours sur place en montant tes genoux pendant 1 minute</p> 	<p>Fais 5 vraies pompes</p> 

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois</p> 	<p>Cours sur place en touchant tes fesses avec tes talons pendant 1 minute</p> 	<p>Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger comme un flamant rose pendant 15 secondes, puis idem sur l'autre jambe</p> 	<p>Fais 10 squats</p> 	<p>Fais 12 sauts verticaux pieds joints, les bras le long du corps</p> 	<p>Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds 15 secondes en marche avant, puis 15 secondes en marche arrière</p> 	<p>Fais 10 sauts de grenouille</p> 	<p>Fais 10 pas chassés</p> 	<p>Marcher en canard, les mains sur les genoux, le plus bas possible, pendant 30 secondes</p> 

T	S	U	V	W	X	Y	Z
<p>Assieds-toi sur tes fesses rapproche tes pieds et monte tes fesses le plus haut possible en regardant en l'air, pendant 5 secondes</p> 	<p>Assieds-toi sur tes fesses, attrape tes pieds et rapproche-les de toi. Monte puis descend tes genoux comme un papillon pendant 10 secondes</p> 	<p>Mets-toi debout et tends tes bras en les durcissant. Fais de tous petits cercles avec tes bras, pendant 15 secondes dans un sens et idem dans l'autre sens</p> 	<p>Saute 5 fois sur un pied, puis 5 fois sur l'autre</p> 	<p>Mets-toi debout, pose tes mains par terre devant toi comme pour faire une tente. Reste 8 secondes</p> 	<p>Allonge-toi sur le ventre et pousse le sol avec tes bras, la tête en arrière, pendant 4 secondes</p> 	<p>Allonge-toi sur le ventre et pousse le sol avec tes bras, la tête en arrière. Lève tes pieds et essaye de toucher ta tête avec tes pieds. Essaye de le faire 3 fois</p> 	<p>Assieds-toi sur tes fesses, tends tes jambes devant toi et essaye de toucher tes pieds avec tes mains sans plier les genoux. Essaye 3 fois</p> 