

Quel est ton nom?

Pour chaque lettre de ton prénom et nom, tu dois faire les activités reliées à chacune des lettres.
Si tu veux un défi plus grand, tu peux faire aussi ton deuxième nom.

Amuse-toi!

A	Saute 10 fois	N	Lève un ballon sans utiliser tes mains
B	Tourne 5 fois sur toi-même	O	Fais 50 pas par en arrière
C	Saute sur 1 pied 5 fois	P	Fais 20 pas de côté et reviens en sautant
D	Court jusqu'à la porte le plus près et reviens	Q	Marche comme un crabe pendant 10 secondes
E	Marche comme un ours pendant 10 secondes	R	Marche à quatre pattes pendant 10 secondes
F	Fais la roue 3 fois	S	Touche tes orteils sans plier les genoux 20 fois
G	Fais 10 « jumping jacks »	T	Fais de la bicyclette avec tes mains pendant 17 secondes
H	Saute comme une grenouille 8 fois	U	Roule un ballon en utilisant seulement ta tête
J	Tiens-toi sur ton pied gauche pendant 10 secondes	V	Bats des ailes (bras) comme un oiseau 25 fois
K	Tiens-toi sur ton pied droit pendant 10 secondes	W	Galope à cheval (invisible) pour 15 secondes
L	Marche comme un soldat pour 12 secondes	X	Essaye de toucher les nuages pour 15 secondes
M	Saute de la corde à sauter « invisible » 20 fois	Y	Fais 15 redressements-assis (sit-ups)
	Roule par en avant comme une boule 3 fois	Z	Fais 10 pompes (push-ups)

