

LA COURSE DES «X» DANS LA COUR



Faire le tour de la maison en marchant.	Toucher le sol avec ses mains et ensuite sauter et lever les bras au-dessus de la tête (faire 5 fois).	S'asseoir par terre et sans fléchir les genoux tenter 3 fois de toucher ses orteils avec ses doigts.	Avancer en sautant sur un pied (15 sauts).
Faire la danse « Floss » en comptant jusqu'à 15.	Partir d'un coin de la maison et se rendre à un autre coin en faisant des pas de géant.	Lancer un ballon ou une balle en l'air et l'attraper 10 fois consécutives.	Rester immobile sur un pied en comptant jusqu'à 50.
Être l'agent d'encouragement et crier fort « Ça va bien aller ! ».	Se placer en équilibre en cigogne (un pied au sol et l'autre pied au genou) comptant jusqu'à 20.	Aller aux 4 coins de la maison et faire 10 « Burpees » chaque fois.	Faire 25 sauts latéraux (jumping jack).
Aller devant chaque mur de la maison et faire 5 extensions de bras (push up).	A partir d'une ligne de départ faire 5 sauts le plus loin possible	Avec les genoux légèrement fléchis toucher le sol avec ses doigts et ensuite se relever (faire 5 fois).	Faire le tour de la maison 3 fois en courant.

Règlements :

- Note l'heure que tu as débuté les activités : _____
- Fais un «X» sur chaque activité réussie.
- Si une activité est trop difficile ne la fais pas.
- Note l'heure que tu as terminé les activités : _____
- Combien de temps pour réussir les activités : _____
- Défi : La prochaine fois, tu peux essayer d'améliorer ton temps.