

# QUEL EST TON PRÉNOM?

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

Amuse-toi!

<b>A</b>	Saute 10 fois sur place	<b>N</b>	Lève un ballon sans utiliser tes mains
<b>B</b>	Tourne 5 fois sur toi-même	<b>O</b>	Lancer et attraper pour soi-même une paire de bas roulés 20 fois
<b>C</b>	Saute sur 1 pied 5 fois	<b>P</b>	Fais 20 pas de côté et reviens en sautant
<b>D</b>	Cours jusqu'à la porte le plus près et reviens	<b>Q</b>	Marche comme un crabe pendant 10 secondes
<b>E</b>	Fais la chaise contre le mur pour une minute	<b>R</b>	Marche à quatre pattes pendant 20 secondes
<b>F</b>	Fais la roue latérale 3 fois	<b>S</b>	Touche tes orteils sans plier les genoux 20 fois
<b>G</b>	Fais 20 sauts latéraux (jumping jacks)	<b>T</b>	Fais de la bicyclette avec tes mains pendant 30 secondes
<b>H</b>	Saute comme une grenouille 8 fois	<b>U</b>	Roule un ballon en utilisant seulement ta tête
<b>I</b>	Tiens-toi sur ton pied gauche pendant 10 secondes	<b>V</b>	Fais 15 cercles avec les bras par en avant et par en arrière
<b>J</b>	Tiens-toi sur ton pied droit pendant 10 secondes	<b>W</b>	Fais un tour de course autour de la maison
<b>K</b>	Marche comme un soldat pour 12 secondes	<b>X</b>	Fais le nombre de burpees selon ton âge.
<b>L</b>	Saute de la corde à sauter « invisible » 20 fois	<b>Y</b>	Fais 15 redressements assis (sit-ups)
<b>M</b>	Fais la planche pour 15 secondes	<b>Z</b>	Fais 10 pompes (push-ups)