

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!

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