

CHAMPION, ÉPELLE TON NOM!

FAIS LES MOUVEMENTS INDIQUÉS POUR CHACUNE DES LETTRES DANS TON

PRÉNOM!

A Bouge tes bras comme la bouche d'un **Alligator** 10 fois

B **Bondis** au plus haut que tu peux 15 fois

C **Cours** sur place pendant 1 minute

D **Danse** comme une poule pour 1 minute

E Étire chaque bras de bas en haut comme un **Éléphant** 20 fois

F Tiens-toi sur une jambe comme un **Flamant** pour 30 secondes

G **Galope** comme un cheval pendant 2 minutes

H Fais l'**Hélicoptère** avec tes bras pendant 1 minute

I Rampe comme un **Iguane** pour 30 secondes

J Fais 20 **Jumping Jacks**

K Saute comme un **Kangourou** pour 1 minute

L Saute comme un **Lapin** 20 fois

M **Marche** comme un soldat de plomb pendant 2 minutes

N Fais semblant de **Nager** pendant 1 minute

O Balance tes bras de chaque côté comme un **Orang-Outan** pendant 1 minute

P Fais la **Planche** pendant 30 secondes

Q Assieds-toi, les jambes écartées, et touche tes pieds en alternance **Quinze** fois

R Fais 20 **Redressements** assis

S **Saute** comme si tu fais de la corde à sauter pendant 1 minute

T **Touche** le ciel et ensuite tes pieds 10 fois

U Saute à jambes **Unis** 15 fois

V Imite un moulin à **vent** avec tes bras pendant 1 minute

W Gambade comme un **Wapiti** pendant 2 minutes

X Fais 10 squats

Y

Fais la chaise pendant 1 minute

Z

Fais 10 pushups