CHAMPION, EPELLE TON NOMI

FAIS LES MOUVEMENTS INDIQUÉS POUR CHACUNE DES LETTRES DANS

PRENOM!

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



Galope comme un cheval pendant 2 minutes

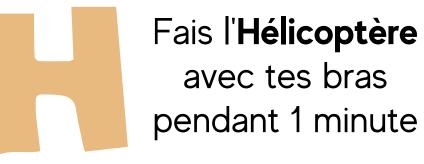


Marche comme un soldat de plomb pendant 2 minutes



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

Bondis au plus haut que tu peux 15 fois





Fais semblant de Nager pendant 1 minute



Touche le ciel et ensuite tes pieds 10 fois

Cours sur place pendant 1 minute





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



Saute à jambes **Unis** 15 fois

Fais la chaise pendant 1 minute

Danse comme une poule pour 1 minute



Fais 20 **Jumping Jacks**

Saute comme un

Kangourou pour 1

minute



Fais la **Planche** pendant 30 secondes



Imite un moulin à vent avec tes bras pendant 1 minute



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

Gambade comme un **Wapiti** pendant 2 minutes

Fais 10 pushups

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

Tiens-toi sur une

jambe comme un

Flamant pour 30

secondes



Saute comme un Lapin 20 fois



Fais 20 Redressements assis



Fais 10 squats