
















A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
<p>Déplace toi sur le coté pendant 10 secondes comme un crabe</p>	<p>Assied-toi par terre puis relève toi 10 fois de suite, le plus vite possible</p>	<p>Saute comme</p> <p>UNE GRENOUILLE (5 sauts)</p>	<p>Pose une balle ou un livre sur ta tête et tiens toi droit sans rien faire tomber pendant 10 sec</p>	<p>Etire tes deux bras comme si tu voulais toucher le ciel pendant 10 sec .</p>	<p>Frotte tes mains l'une contre l'autre très vite pour les réchauffer pendant 30 sec</p>	<p>Déplace toi en sautant comme un lapin pendant 10 sec</p>	<p>Tiens en équilibre sur une jambe comme</p> <p>un HERON</p>	<p>Fais de grands moulins avec tes bras (10 moulins)</p>	<p>Pieds joints, fais 10 saut d'avant en arrière.</p>	<p>Saute comme une puce pendant 10 secondes</p>	<p>Assis par terre, lève tes jambes tendues et écarte tes bras. Tiens en équilibre 10 secondes</p>	<p>Fais 1 tour sur toi-même</p>
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>Les pieds bien collés au sol, bouge comme une algue dans l'océan.</p>	<p>Allongé sur le ventre, jambes bien tendues, pousse avec tes bras et relève l'on buste</p>	<p>Saute à cloche pied, 10 fois</p>	<p>Touche le bout de tes pieds et remonte doucement en pliant légèrement les jambes. 5 fois</p>	<p>Danse comme un robot</p>	<p>Jambes écartées et pliées, pose tes mains devant et toi croise et décroise tes bras comme une araignée</p>	<p>Marche comme un tigre</p>	<p>Tape des pieds comme si tu étais un éléphant (10 fois)</p>	<p>En équilibre sur une jambe, lève l'autre jambe en arrière puis bascule le buste vers l'avant. Tiens la position 5 sec.</p>	<p>accroupi toi puis relève toi en sautant le plus haut possible</p>	<p>Allongé par terre sur le ventre, fais l'étoile de mer pendant 10 sec</p>	<p>A quatre pattes, étire toi comme un chat</p>	<p>Rampe comme un serpent</p>

LA PONCTUATION DE LA FORME

•	/	—	!	?	espace
<p>Assis en tailleur, dos droit, inspire et expire profondément 1 fois</p> 	<p>Debout jambes et bras écartées. Tiens la posture 5 secondes</p> 	<p>Bras en couronne au dessus de la tête, sur la pointe des pieds, tiens 5 secondes</p> 	<p>Plie la jambe avant en fente, lève les bras vers le ciel. Tiens 5 secondes</p> 	<p>A quatre pattes, lève une jambe et étire la vers l'arrière. Tiens pendant 5 sec</p> 	<p>Assied-toi par terre, jambes écartées et dos bien droit. Tiens 5 secondes</p> 

LA NUMERATION DE LA FORME

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>Comme un singe: poser les mains sur le côté,</p>  <p>puis sauter sans les décoller</p>	<p>Cours sur place pendant 10 secondes</p> 	<p>Essaye de faire la bascule !</p> 	<p>Marche comme un pingouin</p> 	<p>Jambes écartées touche ton pied avec ta main lève l'autre main vers le ciel. Tiens 5 sec</p> 	<p>Déplace toi comme une fourmi: à quatre pattes, avance le plus vite possible</p> 	<p>Fais semblant de faire de la corde à sauter pendant 10 sec</p> 	<p>Fais comme si tu t'essayais, bras tendus devant toi. Tiens 5 secondes</p> 	<p>Bas des ailes comme si tu voulais t'envoler</p> 	<p>Assis par terre, jambes tendues, pousse sur tes bras et lève le bassin pour faire la planche.</p> 