

# SPORT A LA MAISON

## Suggestion d'activités physiques quotidiennes :

☞ Choisir un mot (prénom, animal, objet, pays...) et enchaîner les activités données par chaque lettre du mot choisi.

Exemple : à partir du mot MAISON, réaliser les actions décrites sous les lettres **M-A-I-S-O-N**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de grenouille en souriant (position accroupie)	Cours sur place en tapant tes fesses avec tes talons	Fais 5 squats 	Mets-toi accroupi, les mains sur les hanches et marche en ligne droite en comptant jusqu'à 10	Rampe à la manière d'un ver de terre	Saute à pieds joints le plus haut possible 5 fois	Mets-toi sur la pointe des pieds, les bras tendus vers le ciel en comptant jusqu'à 15	Fais 5 pas chassés à droite puis 5 pas chassés à gauche 	Allongé par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air en comptant jusqu'à 15.	Déplace-toi comme une araignée (seulement avec les mains et les pieds)	Saute à cloche-pied sur ton pied gauche 7 fois.	Fais Superman en comptant jusqu'à 10 : tends le bras gauche devant toi et reste en équilibre sur ta jambe droite	Cours sur place en montant tes genoux jusqu'au nombril 10 fois
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Saute à cloche-pied sur ton pied gauche 7 fois.	Fais 5 sauts de kangourou (position debout et mains repliées sur la poitrine)	Debout sur la jambe gauche, reste sans bouger en comptant jusqu'à 10	Soulève un coussin 10 fois en tendant bien les bras au-dessus de la tête	Fais 3 sauts en faisant demi-tour	Fais Superman en comptant jusqu'à 10 : tends le bras droit devant toi et reste en équilibre sur ta jambe gauche	Fais-toi rouler 5 fois sur ton lit 	Rampe sous une chaise ou sous une table	Descends lentement tes mains vers tes pieds en frottant tes jambes	Rampe sur le dos en comptant jusqu'à 15	Debout sur la jambe droite, reste sans bouger en comptant jusqu'à 10	Marche sur la pointe des pieds en comptant jusqu'à 15.	Croise tes doigts et tourne tes poignets pendant 10 secondes