Quel est ton nom?

Pour chaque lettre de ton prénom et nom, tu dois faire les activités reliées à chacune des lettres. Si tu veux un défi plus grand, tu peux faire aussi ton deuxième nom. Amuse-toi!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A | Saute 10 fois | N | Lève un ballon sans utiliser tes mains |
| B | Tourne 5 fois sur toi-même | O | Fais 50 pas par en arrière |
| C | Saute sur 1 pied 5 fois | P | Fais 20 pas de côté et reviens en sautant |
| D | Court jusqu’à la porte le plus près et reviens | Q | Marche comme un crabe pendant 10 secondes |
| E | Marche comme un ours pendant 10 secondes | R | Marche à quatre pattes pendant 10 secondes |
| F | Fais la roue 3 fois | S | Touche tes orteils sans plier les genoux 20 fois |
| G | Fais 10 « jumping jacks » | T | Fais de la bicyclette avec tes mains pendant 17 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 | Bats des ailes (bras) comme un oiseau 25 fois |
| J | Tiens-toi sur ton pied droit pendant 10 secondes | W | Galope à cheval (invisible) pour 15 secondes |
| K | Marche comme un soldat pour 12 secondes | X | Essaye de toucher les nuages pour 15 secondes |
| L | Saute de la corde à sauter « invisible » 20 fois | Y | Fais 15 redressements-assis (sit-ups) |
| M | Roule par en avant comme une boule 3 fois | Z | Fais 10 pompes (push-ups) |