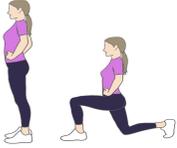
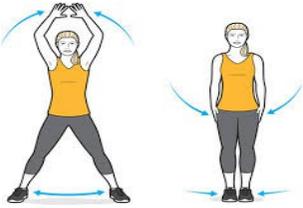
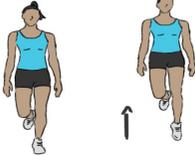
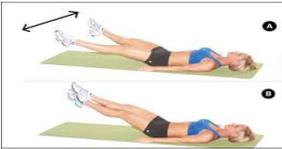
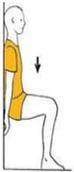
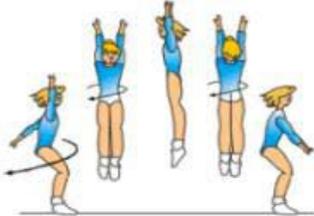
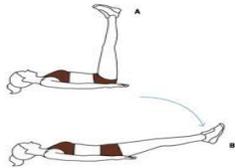


Le sporthographe

<p>A Faire 10 fentes : le dos bien droit</p> 	<p>B Faire la planche en appui sur les coudes le plus longtemps possible</p> 	<p>C</p>  <p>Saute 10x à pieds joints</p>	<p>D Faire 5 sauts de grenouille</p> 	<p>E</p>  <p>Saute 6 fois en faisant un 1/2 tour</p>	<p>F Faire 5 squats</p> 
<p>G Allonger sur le dos, pédaler avec les pieds en l'air, Tenir 20 secondes</p> 	<p>H Faire « superman » : 10 s (bras tendu en équilibre sur une jambe)</p> 	<p>I Faire des pas croisés en aller/retour 30s</p> 	<p>J</p>  <p>Faire 2x le tour de la table en marchant en canard</p>	<p>K</p>  <p>Faire 3x le tour de la table en reculant</p>	<p>L Courrir sur place en montant les genoux : 15 s</p> 
<p>M Se mettre accroupi et se relever en sautant 5 x</p> 	<p>N</p>  <p>Sauter 10 x en écartant les jambes et bras</p>	<p>O</p>  <p>Talons fesses Courrir sur place, talons aux fesses, 15 s</p>	<p>P Sauter à cloche pied : 10s sur chaque pied</p> 	<p>Q</p>  <p>Couché sur le dos, faire 10 ciseaux en croisant les pieds, jbes tendues</p>	<p>R Monter 5 x dans la position chandelle</p> 
<p>S Faire la chaise le plus longtemps possible</p> 	<p>T</p>  <p>Maintenir 10 s cet équilibre fessier</p>	<p>U Faire 10 relevés de bassin</p> 	<p>V ou W</p>  <p>Sauter 3 x en essayant de faire un tour complet</p>	<p>X</p>  <p>Jambes tendues, ne pas toucher le sol en redescendant. A faire 5 x</p>	<p>Y ou Z</p>  <p>Faire 3 pompes en restant 5 s les bras tendus</p>

