

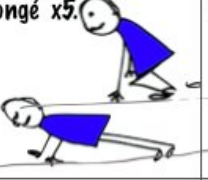













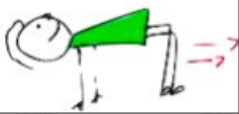








Dictée sportive des petits

<p>A Faire pied droit-main gauche, main droite-pied gauche x 10</p> 	<p>B Sauter bras tendus, jambes écartées x3.</p> 	<p>C Faire accroupi-allongé x5.</p> 	<p>D Sauter sur le pied droit.</p> 	<p>E Faire le tour de la table à reculons x3.</p> 	<p>F Faire du vélo à l'envers.</p> 
<p>G Rouler x3</p> 	<p>H Faire accroupi-debout x3.</p> 	<p>I Marcher avec un livre sur la tête.</p> 	<p>J Tourner sur ses fesses x3.</p> 	<p>K Faire le tour de la table en faisant le pont.</p> 	<p>L Faire le tour de la table en rampant x3.</p> 
<p>M Tenir la planche 5 secondes.</p> 	<p>N Faire le tour de la table à 4 pattes, en reculant.</p> 	<p>O Faire la bascule.</p> 	<p>P Sauter sur le pied gauche x5.</p> 	<p>Q Faire le tour de la table en faisant le pont, à reculons.</p> 	<p>R Assis, jambes écartées, touche le plus loin possible.</p> 
<p>S Tenir 10 secondes sur le dos, fesses en l'air</p> 	<p>T Faire le tour de la table à 4 pattes x3.</p> 	<p>U Tenir 5s à genoux, mains aux chevilles.</p> 	<p>V Sauter à pieds joints x10.</p> 	<p>W Tenir 10s sur X un pied.</p> 	<p>Y Tenir 10s sur Z une main.</p> 