

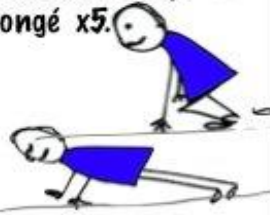









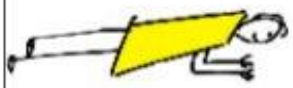
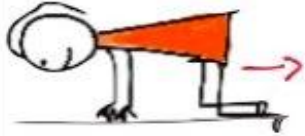











## Dictée sportive des petits

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