

Bonjour les CP,

Si vous voulez continuer de faire un peu de sport, voici un code secret très spécial.

1. Chaque jour, choisis un mot.
2. À chaque lettre correspond une action → Tu dois faire les actions de chaque lettre du mot.
3. Vérifie comment il s'écrit si tu as un doute, ou demande à quelqu'un de ta famille.

Voici quelques idées de mots :

- Les lettres de ton prénom
- Les prénoms de tes copains/copines
- Des mots trouvés dans Taoki : Hugo, Lili...
- De petits mots ou de longs mots, des mots outils ou des mots rigolos, c'est toi qui choisis !

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de grenouille	Rampe comme un serpent pendant 3 mètres	Debout, saute pieds joints 6 fois	Fais 5 squats (flexion, plie les genoux et met-toi accroupi et relève-toi)	A terre allongé sur le dos, pédale les jambes en l'air pendant 15 secondes	Debout, saute à cloche-pied 5 fois sur le pied gauche	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger sur une jambe 5 secondes	Fais 5 pompes	Cours sur place talon-fesses 10 fois chaque talon	Marche à quatre pattes pendant 3 mètres	Saute en faisant ½ tour 6 fois	Fais 7 sauts de grenouille	Reculé de 5 pas de géants

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger sur une jambe 7 secondes	Fais 7 squats (flexion, plie les genoux et met-toi accroupi et relève-toi)	Avance de 13 pas de souris	Fais 3 pompes	Déplace-toi comme un crabe sur le côté de 3 pas	Debout, saute à cloche-pied 5 fois sur le pied droit	A terre allongé sur le dos, pédale les jambes en l'air pendant 10 secondes	Cours sur place en montant tes genoux l'un après l'autre 5 fois chacun	Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 7 fois	Rampe comme un serpent pendant 15sec	Fais 10 sauts de grenouille	Fais superman pendant 10 sec	Debout, saute pieds joints 11 fois