

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
Saut pieds joints 5 fois	Écartes les jambes ,touche tes pieds	A 4 pattes, tu avances le plus vite possible jusqu'à l'autre bout de la pièce	Par terre, allongé sur le dos, tu pédales en comptant jusqu'à 10	Cours sur place en montant tes genoux à chaque fois compte jusqu'à 9	Saute sur un pied 3 fois	Fais 7 pas chassés vers la fenêtre	Jambes serrées touche tes pieds	4 Sauts de grenouilles	Cours sur place talons fesses en comptant jusqu'à 8	Fais des pas chassés croisés	Saute sur place en croisant les jambes	5 sauts en faisant demi tour à chaque fois

n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z
Marche à reculons	Avance comme un canard	Fais super man : prends tendu équilibre sur le pied opposé	Etire tes bras au dessus de ta tête le plus loin possible	Saute en arrière pied joint	Avance en faisant des pas chassés sur le côté (un pied chasse l'autre)	Marche comme un canard	Monte ta jambe devant toi puis l'autre	Ramper sur le ventre	Saute pieds joints puis pieds écartés 10 fois	Mets toi accroupi et relève toi en sautant	Applaudis en comptant jusqu'à 20 Coudes en l'air	Ramper sur le dos