

D I C E

S A N T É

**SOIS LE SUPERHÉROS
DE L'ORTHOGRAPHE !**



Pour bouger
en toute simplicité

<https://sites.google.com/view/laprofeduc>



Trouvez pleins d'autres activités amusantes sur le site web de La Prof d'Éduc !

<https://sites.google.com/view/laprofeduc>

LETTRE	EXERCICE	RÉPÉTITION	IMAGE
	A bduction de la hanche	3/jambe	
	B urpee	2	
	C haise	15 sec.	
	D ip	5	
	E lévation des fesses	5	
	F ente	3 / jambe	
	G renouille	5 sauts	
	H op on squat!	5 sauts	
	I -Saute	10 sauts	
	J umping Jack	10	
	K angourou	10 sauts	
	L 'essuie-glace	3 / côté	
	M ountain Climber	5 / jambe	

LETTRE	EXERCICE	RÉPÉTITION	IMAGE
	N ageur	5/ membre	
	O urs	3/jambe	
	P ush-up	5	
	S quat	5	
	R edressement Assis	5	
	S piderman	3/jambe	
	T alon-Fesse	10/pied	
	U ltime combat	15 sec	
	V -Sit	3	
	W all Climber	1	
	BMX (Bicyclette)	5/côté	
	KaYak	5/côté	
	Z ig Zag Sur 1 pied	5 simultanés/ pied	

