Dictée sportive des petits

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

Sèverine Mengin-C @smen11
(inspirée par le temps des familles)