

LE SPORT DES PETITS CHATS À FAIRE DANS LE SALON



A



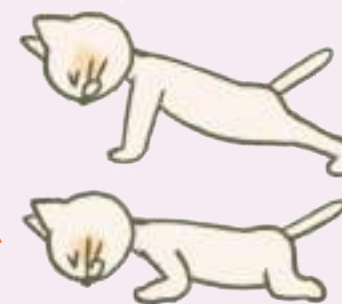
SAUTE TROIS FOIS EN
ÉCARTANT LES BRAS

B



CALE TON DOS CONTRE LE MUR,
ET PLIE TES GENOUX COMME
SI TU ÉTAIS UNE CHAISE.

C



FAIS 3 POMPES, LES JAMBES
TENDUES OU EN POSANT
LES GENOUX SUR LE SOL,
C'EST PLUS FACILE.

D



ALLONGE-TOI ET REDRESSE
LE HAUT DE TON CORPS
3 FOIS DE SUITE.

E



FAIS SUPERMAN : TENDS TES
BRAS, PENCHE TON BUSTE VERS
L'AVANT, TENDS LES BRAS, ET SI
TU PEUX, TIENS EN ÉQUILIBRE
SUR UNE JAMBE.

F



METS TON DOS BIEN DROIT,
DESCENDS EN PLIANT TES GENOUX
ET TENDS LES BRAS VERS L'AVANT.
CA S'APPELLE DES SQUATS.

G



INSTALLE DEUX CHAISES DOS-À-
DOS ET FAIS 3 FOIS LE TOUR
À CLOCHE-PIED (EN LEVANT
LE PIED DROIT).

H



FAIS 3 FOIS LE TOUR D'UNE
TABLE À RECLONS.

I



FAIS 3 FOIS LE TOUR
À QUATRE PATTES

J



INSTALLE DEUX CHAISES DOS-À-DOS ET FAIS 3 FOIS LE TOUR À CLOCHE-PIED (EN LEVANT LE PIED GAUCHE)

K



FAIS DES PAS CHASSÉS : 3 À GAUCHE, 3 À DROITE !

L



FAIS 3 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN RAMPANT SUR LES BRAS.

M



SAUTE COMME UNE PETITE GRENOUILLE : DÉMARRE LES GENOUX PLIÉS ET SAUTE VERS LE HAUT AVEC LES BRAS TENDUS, 3 FOIS DE SUITE.

N



TU ES UN FLAMANT ROSE : TIENS EN ÉQUILIBRE PENDANT 3 SECONDES SUR UNE JAMBE, PUIS SUR L'AUTRE.

O



PENDANT 10 SECONDES, FAIS DES MONTÉES DE GENOUX.

P



TIENS-TOI DROIT, PUIS AVANCE LE PIED DROIT VERS L'AVANT, ET PLIE TES GENOUX, COMME LE PETIT CHAT.

Q



SAUTE VERS LE HAUT, ET PENDANT QUE TU SAUTES, TU TE RETOURNES.

R



TIENS-TOI DROIT, PUIS AVANCE LE PIED GAUCHE VERS L'AVANT, ET PLIE TES GENOUX, COMME LE PETIT CHAT.

S



C'EST PARTI POUR 10 SECONDES DE TALONS SUR LES FESSES, EN SAUTILLANT SUR PLACE.

T



ALLONGE TOI SUR LE DOS, LES BRAS LE LONG DU CORPS PUIS SOULÈVE TES FESSES. FAIS-LE 3 FOIS DE SUITE.

U



TENDS LES BRAS ET TOURNE LE BAS ET LE HAUT DE TON CORPS !

V



ALLONGE-TOI SUR LE DOS, ET PÉDALES AVEC TES JAMBES COMME SI TU FAISAIS DU VÉLO.

W



ALLONGE-TOI SUR LE VENTRE, ET AVEC TES BRAS ET TES JAMBES, FAIS COMME SI TU NAGEAIS LA BRASSE DANS L'EAU.

X



ASSIEDS-TOI EN TAILLEUR, ET BOUGE TES GENOUX COMME SI TU VOULAIS T'ENVOLER.

Y



FAIS DES PETITS SAUTS DE LAPIN : DÉMARRE ACCROUPI, PUIS TENDS TES BRAS ET SAUTE VERS L'AVANT.

Z



FAIS LE POIRIER CONTRE UN MUR. ATTENTION, C'EST L'EXERCICE LE PLUS DIFFICILE ! FAIS-LE AVEC UN ADULTE, ET FAIS ATTENTION À NE PAS TE FAIRE MAL.