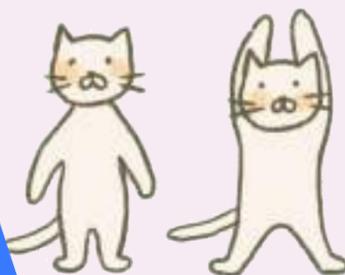


# LE SPORT DES PETITS CHATS À FAIRE DANS LE SALON



**A**



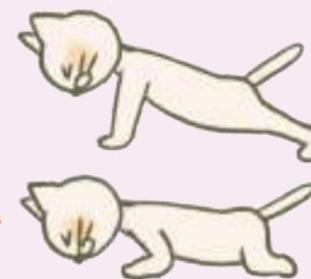
SAUTE TROIS FOIS EN  
ÉCARTANT LES BRAS

**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**



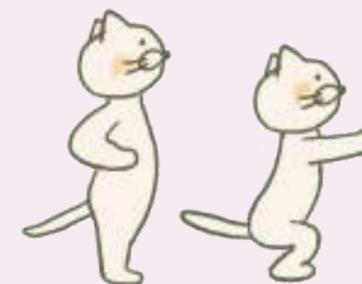
ALLONGE-TOI ET REDRESSE  
LE HAUT DE TON CORPS  
3 FOIS DE SUITE.

**E**



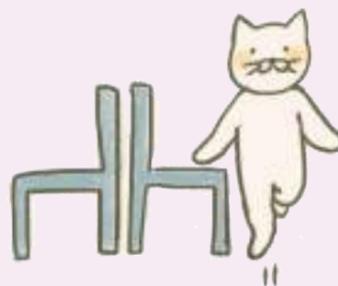
FAIS SUPERMAN : TENDS TES  
BRAS, PENCHE TON BUSTE VERS  
L'AVANT, TENDS LES BRAS, ET SI  
TU PEUX, TIENS EN ÉQUILIBRE  
SUR UNE JAMBE.

**F**



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

**G**



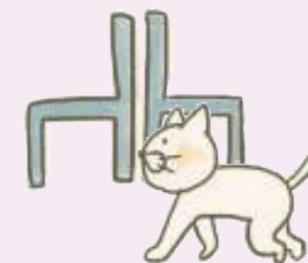
INSTALLE DEUX CHAISES DOS-À-  
DOS ET FAIS 3 FOIS LE TOUR  
À CLOCHE-PIED (EN LEVANT  
LE PIED DROIT).

**H**



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

**I**



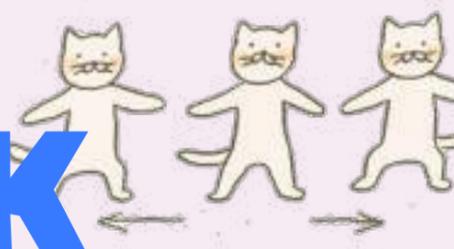
FAIS 3 FOIS LE TOUR  
À QUATRE PATTES

**J**



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

**K**



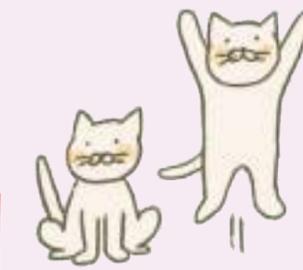
FAIS DES PAS CHASSÉS : 3 À GAUCHE, 3 À DROITE !

**L**



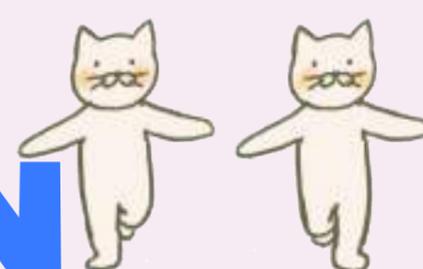
FAIS 3 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN RAMPANT SUR LES BRAS.

**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**



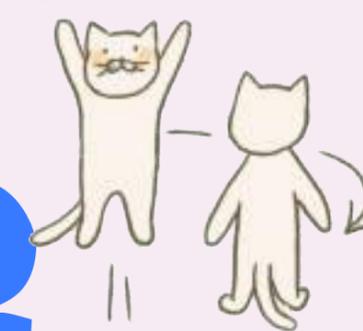
PENDANT 10 SECONDES, FAIS DES MONTÉES DE GENOUX.

**P**



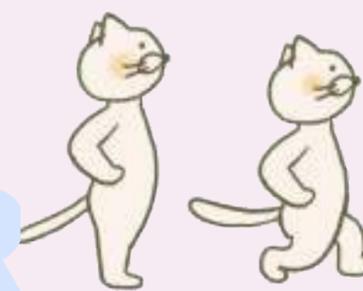
TIENS-TOI DROIT, PUIS AVANCE LE PIED DROIT VERS L'AVANT, ET PLIE TES GENOUX, COMME LE PETIT CHAT.

**Q**



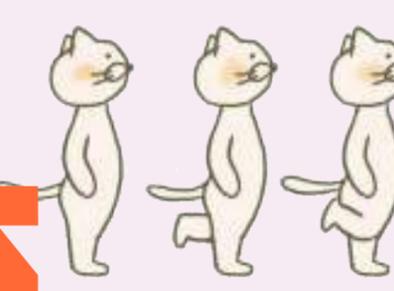
SAUTE VERS LE HAUT, ET PENDANT QUE TU SAUTES, TU TE RETOURNES.

**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



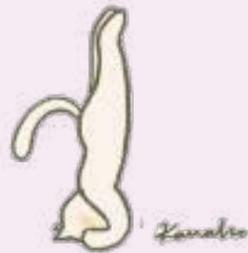
ASSIEDS-TOI EN TAILLEUR, ET BOUGE TES GENOUX COMME SI TU VOULAIS T'ENVOLER.

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.