

DEFI ECOLE 1

Lettre C



Se mettre accroupi puis allonger ses jambes en prenant appui sur ses bras (5 fois)

Lettre G



S'allonger au sol puis rouler 3 fois sur le côté

Lettre D



Sauter sur le pied droit

Lettres Y et Z



Tenir 10 secondes sur une main.



DEFI ECOLE 2

Lettre U



Tenir 5 secondes à genoux, mains aux chevilles.

Lettre N



Faire le tour de la table à 4 pattes en reculant.

Lettre M



Tenir la planche 5 secondes, en levant un peu plus le bassin si possible...

Lettre E



Faire le tour de la table à reculons 3 fois

Lettre Q



Faire le tour de la table en faisant le pont en reculant.

