

ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES ENFANTS

FIT ACTIVITY FOR KIDS

→ Presentation Challenge - ROMAIN LAYOUR

[Click here to see video of the presentation of the challenge](#)

Romain vous présente comment la pratique sportive va se dérouler les prochaines semaines. Il vous explique les règles du challenge sportif de l'Alphabet. **Le challenge est de pouvoir présenter son prénom en respectant les lettres et les exercices qui leur sont attribués.** Vous avez jusqu'au lundi 6 Avril pour nous envoyer la vidéo de votre challenge! Essayer de reproduire les exercices le mieux possible sans vous blesser.... Amusez-vous et n'oubliez pas, Souriez vous êtes filmé.

Romain presents you how the sports practice will take place in the coming weeks. He explains the rules of the Alphabet sports challenge. **The challenge is to be able to present their first name while respecting the letters and exercises that are assigned to them.** You have until Monday, April 6th to send us the video of your challenge! Try to reproduce the exercises as well as possible without hurting yourself.... Have fun and don't forget, Smile you are filmed

→ Bouger c'est bon pour la santé - Moving is good for your health_CM1 CM2 -

CAPUCINE & ALEXIS [Click here to see video of the presentation](#)

Capucine et Alexis discutent des raisons pour lesquelles il est important de rester actif - C'est bon pour le corps et le cerveau, ça aide à grandir, et c'est amusant !

Capucine and Alexis discuss why it is important to stay active - It's good for your body and brain, it helps you grow, and it's fun!

→ Challenge - ROMAIN LAYOUR [Click here to see video of the challenge](#)

Voici la vidéo du Challenge de mon prénom "ROMAIN"... 6 lettres, 6 exercices, A vous de jouer, nous sommes tous pressés de pouvoir visionner vos vidéos, je suis persuadé que vous allez être super!

Here is the video of the Challenge of my first name "ROMAIN"... 6 letters, 6 exercises, It's up to you, we are all in a hurry to watch your videos, I'm sure you'll be great!

→ Challenge - YVAN TABELLION [Click here to see video of the challenge](#)

→ Bloopers 1 - YVAN TABELLION [Click here to see video of the challenge](#)

→ Bloopers 2 - YVAN TABELLION [Click here to see video of the challenge](#)

ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES ENFANTS

FIT ACTIVITY FOR KIDS

Indiquez votre prénom et complétez l'activité indiquée pour chaque lettre.

Cliquez sur le lien à côté des lettres pour voir la vidéo qui vous montre ce qu'il faut faire pour chaque lettre

Spell out your first name and complete the activity listed for each letter.

Click on the link next to the letters to see the video that shows you what to do for each letter

A [Jump up & down 10 times](#)

N [10 squats](#)

B [10 high knees](#)

O [10 Lunges](#)

C [Hop on one foot 10 times and switch to the other foot and repeat](#)

P [10 Ice Skaters](#)

D [Run to the nearest door and run back 10 times](#)

Q [10 Superman](#)

E [Wall sit for the count of 10](#)

R [10 mountain climbers](#)

F [Run up/walk down a set of stairs 10 times](#)

S [Toe touches](#)

G [10 jumping jacks](#)

T [10 Plank Jack](#)

H [10 arm circles](#)

U [10 Butt Kicks](#)

I [10 Crossover Jack](#)

V [10 Up Up Down Down push ups](#)

J [10 Jump Lunge](#)

W [10 Reverse Lunges](#)

K [10 Squats Jump](#)

X [10 Side Lunges](#)

L [Pretend to jump rope for the count of 10](#)

Y [10 Air bike crunches](#)

M [10 Burpees](#)

Z [Do 10 push ups on your knees](#)

