





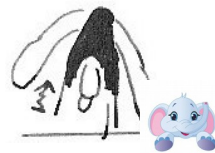




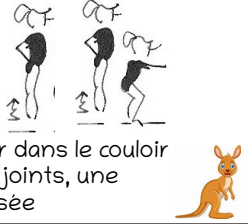

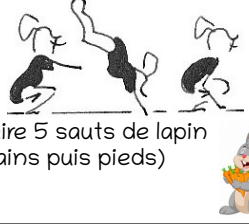






















L'ALPHABET BABY GYM SMBOURGES

<p>A</p>	<p>B</p>	<p>C</p>	<p>D</p>	<p>E</p>	<p>F</p>
 <p>Faire l'araignée 5 fois</p> 	 <p>Départ sur le ventre Se balancer sur le côté</p>	 <p>Traverser le canapé en crabe</p> 	 <p>Faire le dauphin tenir la position 3 secondes</p>	 <p>Faire l'éléphant dans le couloir, traverser complète</p>	 <p>Marcher sur une ligne avec un bâton dans les mains</p>
<p>G</p>	<p>H</p>	<p>I</p>	<p>J/K</p>	<p>L</p>	<p>M</p>
 <p>Faire la grenouille dans le couloir, une traversée</p>	 <p>Faire le hérisson sur un tapis, se laisser rouler en arrière et revenir sur ses fesses</p>	 <p>Faire le i sur 1 pied puis essayer l'autre pied</p>	 <p>Sauter dans le couloir pieds joints, une traversée</p> 	 <p>Faire 5 sauts de lapin (mains puis pieds)</p> 	 <p>Faire la montagne, tenir 5 secondes</p>
<p>N</p>	<p>O</p>	<p>P/Q</p>	<p>R</p>	<p>S</p>	<p>T</p>
 <p>Faire le nautilus et tenir 3 secondes avant de revenir allongé</p> 	 <p>Faire l'otarie départ allongé revenir allongé</p> 	 <p>Faire bouger les ailes du papillon 10 secondes</p>	 <p>Glisser sur le canapé puis rouler en bas sur le tapis</p>	 <p>Glisser sous la serviette de plage comme un serpent</p> 	 <p>Sauter en tournant 2 fois puis recommencer 1 fois</p>
<p>U</p>	<p>V</p>	<p>W</p>	<p>X</p>	<p>Y</p>	<p>Z</p>
 <p>Tenir la position sur 1/2 pointe bras en arrière 5 secondes 3 fois</p> 	 <p>Tenir la position 5 secondes en créant un V avec son corps</p>	 <p>Faire le dos rond et creux du wombat puis avancer 5 fois</p> 	 <p>Faire des petits bonds en arrière de Xerus 5 fois</p> 	 <p>Marche dans les pas du Yéti</p>	 <p>Tenir la position 5 secondes pour devenir un zorille</p> 