



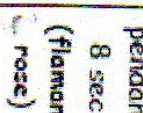









**L'alphabet sportif** : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

<b>A</b>	Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'assoier 10 fois de suite (= squats)	
<b>B</b>	Fais semblant de boxer pendant 10 sec	
<b>C</b>	Rampe comme un crocodile	
<b>D</b>	Dance en renouant vigueur- sement tout ton corps	
<b>E</b>	Fais 4 sauts en faisant des 1/2 tours	
<b>F</b>	Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose)	
<b>G</b>	Fais 5 sauts de grenouille	
<b>H</b>	Cours sur place en remuant les genoux 5 fois chacun	
<b>I</b>	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes	
<b>J</b>	Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté	
<b>K</b>	Saute comme un kangourou pendant 10 sec	
<b>L</b>	Cours comme un lapin pendant 8 sec	
<b>M</b>	Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois	

<b>N</b>	Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec	
<b>O</b>	Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.	
<b>P</b>	Fais 5 sauts à cloche-pied	
<b>Q</b>	Fais 10 sauts pieds joints en reculant	
<b>R</b>	Roule	
<b>S</b>	Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé	
<b>T</b>	Fais 5 tours sur toi-même	
<b>U</b>	Cours en reculant en comptant jusqu'à 10	
<b>V</b>	Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15	
<b>W</b>	Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon	
<b>X</b>	Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints	
<b>Y</b>	Fais 10 pas chassés	
<b>Z</b>	Cours comme un zèbre pendant 10 sec	