






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'asseoir 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>	Danse en remuant vigoureusement tout ton corps		<b>E</b>	Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{4}$ 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 remontant 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	
----------	--	---	----------	--	----------	----------------------------	----------	--	---	----------	-------	----------	---	---	----------	---------------------------	----------	--	----------	--	---	----------	---	----------	---	----------	---------------------	----------	-------------------------------------	--