




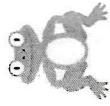








L'alphabet sportif : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

A	Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats)		B	Fais semblant de boxer pendant 10 sec		C	Rampe comme un crocodile		D	Danse en remuant vigoureusement tout ton corps		E	Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours	F	Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose)		G	Fais 5 sauts de grenouille		H	Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun	I	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes	J	Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté		K	Saute comme un kangourou pendant 10 sec		L	Cours comme un lapin pendant 8 sec	M	Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois					
N	Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec		O	Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.		P	Fais 5 sauts à cloche-pied		Q	Fais 10 sauts pieds joints en reculant		R	Roule		S	Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé		T	Fais 5 tours sur toi-même		U	Cours en reculant en comptant jusqu'à 10		V	Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15		W	Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon		X	Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints		Y	Fais 10 pas chassés		Z	Cours comme un zèbre pendant 10 sec	