






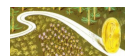


**L'alphabet sportif** : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant  
 ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

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

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