








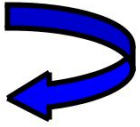








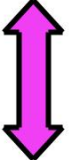


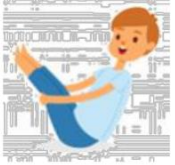













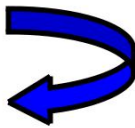








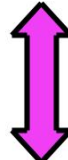








La gymnastique de l'alphabet

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Rampe comme un serpent.</p> 	<p>Déplace-toi comme un éléphant lourd. POUM POUM</p> 	<p>Saute comme un kangourou 10 fois.</p> 	<p>Avance comme une araignée.</p> 	<p>Avance en sautant comme un lapin. On appuie ses bras en avant et on pousse sur ses jambes.</p> 	<p>Tiens-toi debout sur une jambe comme un flamant rose. Compte jusqu'à 10.</p> 	<p>Fais 5 sauts sur une jambe en avançant.</p> 	<p>Allonge-toi par terre, sur le dos. Pédale très très vite avec tes jambes.</p> 	<p>Fais la chauve-souris en courant partout sans rien toucher, les bras écartés.</p> 
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Tourne 5 fois sur toi-même.</p> 	<p>Fais le pont et compte jusqu'à 5.</p> 	<p>Cours sur place en touchant avec tes talons tes fesses 5 fois.</p> 	<p>Reste droit comme un arbre en levant tes bras en l'air et compte jusqu'à 10.</p> 	<p>Fais le boxeur avec tes bras sans toucher personne et compte jusqu'à 8.</p> 	<p>Déplace-toi comme un crabe sur le côté.</p> 	<p>Reculer en sautant 5 fois.</p> 	<p>Fais le héron en avançant et en sautant sur 1 jambe et en agitant les bras.</p> 	<p>Roule par terre sur le côté en te déplaçant.</p> 
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
<p>Marche 3 pas en arrière. Marche 3 pas en avant.</p> 	<p>Saute en tournant 3 fois.</p> 	<p>Avance à 4 pattes comme un chat et fais ta toilette avec ta patte.</p> 	<p>Attrape tes jambes comme sur la photo et compte jusqu'à 6.</p> 	<p>Cours jusqu'aux toilettes et reviens 3 fois.</p> 	<p>Saute en tournant 6 fois.</p> 	<p>Passes tes pieds par-dessus ta tête 4 fois.</p> 	<p>Sur une jambe, compte jusqu'à 10 comme la cigogne.</p> 	

La gymnastique de l'alphabet

a	b	c	d	e	f	g	h	i
<p>Rampe comme un serpent.</p> 	<p>Déplace-toi comme un éléphant lourd. POUUM POUUM</p> 	<p>Saute comme un kangourou 10 fois.</p> 	<p>Avance comme une araignée.</p> 	<p>Avance en sautant comme un lapin. On appuie ses bras en avant et on pousse sur ses jambes.</p> 	<p>Tiens-toi debout sur une jambe comme un flamant rose. Compte jusqu'à 10.</p> 	<p>Fais 5 sauts sur une jambe en avançant.</p> 	<p>Allonge-toi par terre, sur le dos. Pédale très très vite avec tes jambes.</p> 	<p>Fais la chauve-souris en courant partout sans rien toucher les bras écartés.</p> 
j	k	l	m	n	o	p	q	r
<p>Tourne 5 fois sur toi-même.</p> 	<p>Fais le pont et compte jusqu'à 5.</p> 	<p>Cours sur place en touchant avec tes talons tes fesses 5 fois.</p> 	<p>Reste droit comme un arbre en levant tes bras en l'air et compte jusqu'à 10.</p> 	<p>Fais le boxeur avec tes bras sans toucher personne et compte jusqu'à 8.</p> 	<p>Déplace-toi comme un crabe sur le côté.</p> 	<p>Recule en sautant 5 fois.</p> 	<p>Fais le héron en avançant et en sautant sur 1 jambe et en agitant les bras.</p> 	<p>Roule par terre sur le côté en te déplaçant.</p> 
s	t	u	v	w	x	y	z	
<p>Marche 3 pas en arrière. Marche 3 pas en avant.</p> 	<p>Saute en tournant 3 fois.</p> 	<p>Avance à 4 pattes comme un chat et fais ta toilette avec ta patte.</p> 	<p>Attrape tes jambes comme sur la photo et compte jusqu'à 6.</p> 	<p>Cours jusqu'aux toilettes et reviens 3 fois.</p> 	<p>Saute en tournant 6 fois.</p> 	<p>Passes tes pieds par-dessus ta tête 4 fois.</p> 	<p>Sur une jambe, compte jusqu'à 10 comme la cigogne.</p> 