














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 Roile 	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 

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z