






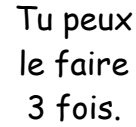
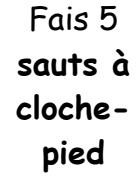



L'alphabet sportif : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant
 ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

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

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