<u>L'alphabet sportif</u> : **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 ½ **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