








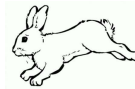







L'alphabet sportif : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant
ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

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

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

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot N A T U R E.

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot B O U G E R.

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot C O N F I N E R.

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot X Y L O P H O N E.

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot B O W L I N G.

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot B L O Q U E R.

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot D I N G U E.

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot G R I M P E R

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot C H A U F F E Z.

Réalise tous les exercices qui correspondent au mot J U K E B O X (boîte à musique avec disques)

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot F L E U V E S.

Réalise tous les exercices qui correspondent au mot W A G O N.

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot F A N T O M E.

Réalise tous les exercices qui correspondent aux lettres du mot Z O D I A Q U E.