






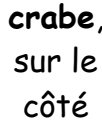
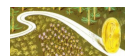


**L'alphabet sportif** : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant  
ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

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

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