

## L'alphabet sportif

Chaque lettre est une action sportive bien précise à effectuer !

But du jeu : Choisir un mot et faire les exercices qui correspondent 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	Fais semblant de boxer pendant 10 secondes	Rampe comme un crocodile, 10 secondes	Fais 4 sauts en faisant des tours complets sur toi même	Tiens debout sur une seule jambe pendant 10 secondes	Fais 5 sauts de grenouille	Cours sur place en remontant bien tes genoux, 5 fois	Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant sur le côté, comme un crabe	Saute comme un kangourou pendant 10 secondes	Mets-toi accroupi et relève toi en sautant, 5 fois	Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras, pendant 10 secondes	Fais 8 sauts à cloche-pied	Fais 10 sauts pieds joints, en reculant

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais Superman pendant 5 secondes, bras tendus et en équilibre sur un pied	Fais 8 tours sur toi même	Allongé par terre sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15	Cours en tapant tes talons sur tes fesses, 10 fois	Fais 3 sauts pieds joints, 3 à cloche-pied et encore 5 pieds joints	Fais 10 pas chassés	Fais 3 pompes	Tends tes bras sur le côté à la hauteur de tes épaules, pendant 10 secondes	Fais la chaise contre un mur, pendant 10 secondes	Saute 15 secondes sur place, façon corde à sauter	Sur le ventre, mains derrière la nuque et redresse le torse	Fais 5 abdos	Fais un exercice de ton choix