




























## L'ALPHABET SPORTIF

- Règle du jeu :**
1. Choisir un mot, l'épeler puis faire les exercices associés à chaque lettre du mot.
  2. Faire les exercices correspondants aux lettres du mot du jour de la semaine.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
<p>Debout jambes écartées, fais semblant de t'Asseoir 10 fois de suite.</p> 	<p>Fais semblant de Boxer pendant 10 secondes.</p> 	<p>Rampe comme un Crocodile.</p> 	<p>Danse en remuant tout ton corps. (vigoureusement)</p> 	<p>Fais 4 sauts En faisant des tours.</p> 	<p>Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 secondes.</p> <p>Ffff !</p> 	<p>Fais 5 sauts de Grenouille</p> 	<p>Cours sur place en remonçant les genoux 5 fois.</p> 	<p>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air mains jointes.</p> <p>I</p> 	<p>Fais 10 sauts pieds Jointés en te déplaçant comme un crabe sur le côté.</p> 	<p>Saute comme un Kangourou Pendant 10 secondes.</p> 	<p>Cours comme un Lapin pendant 8 secondes.</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 secondes.</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 avec les pieds joints en reCulant.</p> 	<p>Roule dans un sens puis dans l'autre.</p> 	<p>Fais Superman pendant 5 secondes un bras tendu en avant 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) sur le dos, pédale avec tes 2 pieds en comptant jusqu'à 5.</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 secondes.</p> 