











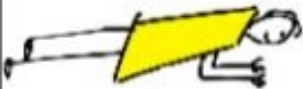
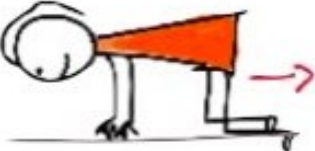











# L'alphabet sportif

<p><b>a</b> Faire pied droit-main gauche, main droite-pied gauche x 10</p> 	<p><b>b</b> Sauter bras tendus, jambes écartées x3.</p> 	<p><b>c</b> Faire accroupi-allongé x5.</p> 	<p><b>d</b> Sauter sur le pieds droit.</p> 	<p><b>e</b> Faire le tour de la table à reculons x3.</p> 	<p><b>f</b> Faire du vélo à l'envers.</p> 
<p><b>g</b> Rouler x3</p> 	<p><b>h</b> Faire accroupi-debout x3.</p> 	<p><b>i</b> Marcher avec un livre sur la tête.</p> 	<p><b>j</b> Tourner sur ses fesses x3.</p> 	<p><b>k</b> Faire le tour de la table en faisant le pont.</p> 	<p><b>l</b> Faire le tour de la table en rampant x3.</p> 
<p><b>m</b> Tenir la planche 5 secondes.</p> 	<p><b>n</b> Faire le tour de la table à 4 pattes, en reculant.</p> 	<p><b>o</b> Faire la bascule.</p> 	<p><b>p</b> Sauter sur le pied gauche x5.</p> 	<p><b>q</b> Faire le tour de la table en faisant le pont, à reculons.</p> 	<p><b>r</b> Assis, jambes écartées, touche le plus loin possible.</p> 
<p><b>s</b> Tenir 10 secondes sur le dos, fesses en l'air</p> 	<p><b>t</b> Faire le tour de la table à 4 pattes x3.</p> 	<p><b>u</b> Tenir 5s à genoux, mains aux chevilles.</p> 	<p><b>v</b> Sauter à pieds joints x10.</p> 	<p><b>w</b> Tenir 10s sur un pied.</p> 	<p><b>y</b> Tenir 10s sur une main.</p> 