













**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

|   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| <b>A</b><br>Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats)  | <b>B</b><br>Fais semblant de boxer pendant 10 sec<br> | <b>C</b><br>Rampe comme un crocodile<br> | <b>D</b><br>Danse en remuant vigoureusement tout ton corps<br> | <b>E</b><br>Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours<br> | <b>F</b><br>Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose)   | <b>G</b><br>Fais 5 sauts de grenouille<br> | <b>H</b><br>Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun | <b>I</b><br>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes   | <b>J</b><br>Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté<br> | <b>K</b><br>Saute comme un kangourou pendant 10 sec   | <b>L</b><br>Cours comme un lapin pendant 8 sec<br> | <b>M</b><br>Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois  |
| <b>N</b><br>Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec<br> | <b>O</b><br>Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.   | <b>P</b><br>Fais 5 sauts à cloche-pied  | <b>Q</b><br>Fais 10 sauts pieds joints en reculant  | <b>R</b><br>Roule<br>   | <b>S</b><br>Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé<br> | <b>T</b><br>Fais 5 tours sur toi-même   | <b>U</b><br>Cours en reculant en comptant jusqu'à 10              | <b>V</b><br>Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15<br> | <b>W</b><br>Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon   | <b>X</b><br>Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints | <b>Y</b><br>Fais 10 pas chassés   | <b>Z</b><br>Cours comme un zèbre pendant 10 sec<br> |