


























Alphabet sportif cycles 1 et 2

<p>A</p> <p>Sauter à cloche pied 5s</p> 	<p>B</p> <p>Faire le moulin avec les mains 5s</p> 	<p>C</p> <p>Faire 3 flexions</p> 	<p>D</p> <p>Ecarter et resserrer les bras 3 fois</p> 	<p>E</p> <p>Sauter comme le kangourou 5 sauts</p> 	<p>F</p> <p>Statue bras écartés 5s</p> 	<p>G</p> <p>Rester sur la pointe des pieds 5s</p> 	<p>H</p> <p>Sautiller en tournant sur soi-même</p> 	<p>I</p> <p>Faire 3 cloche-pied pied D et 3 pied G</p> 	<p>J</p> <p>Faire 5 mouvements de bras avec les bras</p> 	<p>K</p> <p>Imiter l'oiseau qui vole avec les bras</p> 	<p>L</p> <p>Imiter la grenouille Qui saute 3 fois</p> 	<p>M</p> <p>Rester en équilibre sur 1 pied 5s</p> 
<p>N</p> <p>Sautiller jambes écartées 5s</p> 	<p>O</p> <p>Tourner sur soi-même comme une toupie 3 tours</p> 	<p>P</p> <p>Faire de grands cercles bras tendus</p> 	<p>Q</p> <p>Marcher en canard 5s</p> 	<p>R</p> <p>Sauter 5 fois en levant les genoux</p> 	<p>S</p> <p>Courir 10s en levant les genoux</p> 	<p>T</p> <p>Courir en faisant l'avion 5s</p> 	<p>U</p> <p>Marcher comme un robot 5s</p> 	<p>V</p> <p>Tourner en sautant à cloche pied</p> 	<p>W</p> <p>Garder les mains en l'air 5s</p> 	<p>X</p> <p>Faire des pas chassés comme le crabe 5s</p> 	<p>Y</p> <p>Faire semblant de nager le crawl 5s</p> 	<p>Z</p> <p>Marcher au ralenti sur place 5s</p> 