











## L'alphabet sportif

Montrez une lettre à votre enfant, il la nomme et fait l'exercice correspondant. Toutes les lettres doivent être faites à la fin de la semaine.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
<p>Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats)</p> 	<p>Fais semblant de boxer pendant 10 secondes</p> 	<p>Rampe comme un crocodile</p> 	<p>Danse en remuant vigoureusement tout ton corps</p> 	<p>Fais 4 sauts en faisant des tours sur toi-même</p> 	<p>Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 secondes</p> 	<p>Fais 5 sauts de grenouille</p> 	<p>Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun</p> 	<p>Reste droit comme un I, en levant les bras en l'air, mains jointes</p>	<p>Fais 10 sauts pieds joints, 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 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 trois fois</p>	<p>Fais 5 sauts à cloche-pied</p>	<p>Fais 10 sauts pieds joints en reculant</p>	<p>Roule</p>	<p>Fais Superman pendant 5 secondes : bras tendus devant 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) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds pendant 15 secondes</p> 	<p>Cours en tapant tes talons sur tes fesses, 5 fois de 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> 