**Jeu de l’alphabet sportif**

Règle : Choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot (ou pioche une lettre au hasard et fais l’exercice correspondant).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** | **G** | **H** |
| **Debout, jambes un peu écartées, fait semblant de t’asseoir (squats)****10 fois de suite** | **Fais semblant de boxer pendant** **C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\8CTM36SN\Attitude_droite1[1].jpg10 sec** | **C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6Q1SLPR\CrocodileFarket[1].pngRampe comme un crocodile** | **Danse en remuant vigoureusement tout ton corps.** | **Fais 4 sauts en faisant des tours.** | **Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec.****C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6Q1SLPR\Flamant_rose_Salines_de_Thyna[1].jpg** | **C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6Q1SLPR\Lithobates_pipiens[1].jpgFais 5 sauts de grenouille** | **Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun** |
| **I** | **J** | **K** | **L** | **M** | **N** | **O** | **P** |
| **Reste droit comme un I en levant les bras en l’air mains jointes** | **Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe sur le côté.****C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\G7O7VPCJ\Beach-Crustacean-Sea-Ocean-Crab-Sand-Claw-3377646[1].jpg** | **Saute comme un kangourou pendant** **10 sec.****C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6Q1SLPR\Kangaroo-Free-PNG-Image[1].png** | **Cours comme un lapin pendant 8 sec.****C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V493K7KP\220px-Running_hare[1].jpg** | **Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois** | **C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6Q1SLPR\300px-Gordan_Kozulj_Croatia_backstroke_EC[1].jpgFais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec.** | **Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.** | **Fais 5 sauts à cloche-pied.** |
| **Q** | **R** | **S** | **T** | **U** | **V** | **W** | **X** |
| **Fais 10 sauts pieds joints en reculant.** | **Roule (comme un rouleau de printemps)****C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V493K7KP\220px-East-asian-food-spring-rolls-3[1].jpg** | **C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\8CTM36SN\new_52_superman_by_mayantimegod-d9mdzz3[1].pngFais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé.** | **Fais 5 tours sur toi-même.** | **Cours en reculant en comptant jusqu’à 10.** | **C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\G7O7VPCJ\Bicyclette_Cannondale_Chase[1].jpgAllongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu’à 25.** | **Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon.** | **Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints.** |
| **Y** | **Z** |
| **Fais 10 pas chassés.** | **C:\Users\Céline MOLINA\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\G7O7VPCJ\1200px-Zebra_(PSF)[1].pngCours comme un zèbre pendant 10 sec.** |