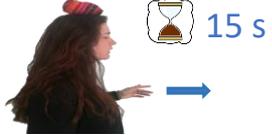


# L'alphabet Sportif

Réalise les exercices correspondant aux lettres de ton prénom :

|   |   |      |
|---|---|------|
| A | Déplace-toi comme une <b>A</b> raignée pendant 15 secondes.   | 15 s |
| B | <b>B</b> oxe pendant 15 secondes dans le vide.  | 15 s |
| C | Saute à <b>C</b> loche pied 5 secondes sur chaque pied.   | 5 s  |
| D | <b>D</b> anse en t'amusant pendant au moins 15 secondes !<br>Tu peux mettre de la musique pour t'aider                              | 15 s |
| E | <b>E</b> tire tes deux bras et monte sur la pointe des pieds comme si tu voulais toucher le ciel. Tiens le plus longtemps possible. |      |
| F | Tiens-toi debout sur un pied, comme le <b>F</b> lamand rose pendant 15 secondes ! Puis change de jambe !                            | 15 s |
| G | Saute 10 fois comme la <b>G</b> renouille.  | x 10 |
| H | Met tes mains sur les <b>H</b> anches et tourne ton bassin 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre.                              | x 5  |
| I | Reste <b>I</b> mmobile en faisant l'avion sur un pied, 15 secondes de chaque côté !   | 15 s |
| J | Balance chaque <b>J</b> ambe 5 fois de suite d'avant en arrière.  | x 10 |
| K | Saute à pieds joints 10 fois comme un <b>K</b> angourou.  | x 10 |
| L | Saute comme un <b>L</b> apin 10 fois.   | x 10 |

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| <p><b>M</b></p> | <p>Tourne tes bras comme un <b>M</b>oulin en faisant des grands cercles. 10 tours de chaque côté !</p>       |    |
| <p><b>N</b></p> | <p>Fais semblant de <b>N</b>ager pendant 10 secondes.</p>  |    |
| <p><b>O</b></p> | <p>Debout, penche-toi en avant pour toucher tes <b>O</b>rteils et recommence 10 fois.</p>                    |    |
| <p><b>P</b></p> | <p><b>P</b>ose un objet sur ta tête et essaie de marcher 15 secondes sans le faire tomber.</p>               |    |
| <p><b>Q</b></p> | <p>Assieds-toi par terre et relève-toi sans les mains <b>Q</b>uatre fois de suite</p>                        |    |
| <p><b>R</b></p> | <p>Lance et <b>R</b>attrape une balle ou une paire de chaussettes 10 fois</p>                                |   |
| <p><b>S</b></p> | <p>Allongé sur le ventre, lève les pieds et les bras comme <b>S</b>uperman 10 fois</p>                       |  |
| <p><b>T</b></p> | <p>Tourne comme une <b>T</b>oupie 5 fois dans chaque sens</p>  |  |
| <p><b>U</b></p> | <p><b>U</b>tilise tes mains pour marcher comme un singe pendant 10 secondes.</p>                             |  |
| <p><b>V</b></p> | <p>Allonge-toi sur le dos et pédale comme sur un <b>V</b>élo pendant 15 secondes</p>                         |  |
| <p><b>W</b></p> | <p>Le <b>W</b>allaby est un petit kangourou, saute comme un kangourou 10 fois en arrière</p>                 |  |
| <p><b>X</b></p> | <p>Saute pour faire un <b>X</b> avec ton corps en écartant les bras et les jambes et recommence 10 fois.</p> |  |
| <p><b>Y</b></p> | <p>Ferme les <b>Y</b>eux et reste 10 secondes sur la pointe des pieds.</p>                                   |  |
| <p><b>Z</b></p> | <p>Imite un animal du <b>Z</b>oo</p>   |  |