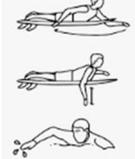
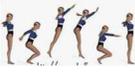
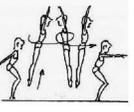


L'ALPHABET SPORTIF POUR LES GRANDS ET LES PETITS

Consigne : Utilise chaque lettre de ton prénom et réalise les exercices qui correspondent ! A toi de jouer ! N'oublie pas ta petite bouteille d'eau !

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
<p>Monter les genoux (10 fois)</p> 	<p>Accroupis toi (10 fois)</p> 	<p>Marche à 4 pattes les jambes tendues</p> 	<p>Danse en remuant le corps pendant 10 secondes</p> 	<p>Lève 10 fois la jambe droite sur le coté</p> 	<p>Position « Chaise » contre le mur pendant 10 secondes</p> 	<p>Saute comme une grenouille (5 fois)</p> 	<p>Marche en canard pendant 10 secondes</p> 	<p>Lève 10 fois la jambe gauche devant</p> 	<p>Saute en hauteur (10 fois)</p> 	<p>Fais semblant de nager pendant 10 secondes</p> 	<p>Tiens en équilibre sur le pied droit pendant 10 secondes</p> 	<p>Fais des pas chassés (5 de chaque cotés)</p> 
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>10 cloches pieds du pied droit puis du pied gauche</p> 	<p>Tends tes bras sur le côté et fait 10 ronds</p> 	<p>Saute 5 fois le plus loin possible</p> 	<p>Fais semblant de boxer pendant 20 secondes</p> 	<p>Lève 10 fois la jambe gauche sur le coté</p> 	<p>Tiens sur le pied gauche pendant 10 secondes</p> 	<p>Allongé sur le dos : pédale comme sur un vélo pendant 10 secondes</p> 	<p>Saute sur toi même pendant 10 secondes</p> 	<p>Saute sur toi même en tournant (5 fois)</p> 	<p>Lève 10 fois la jambe droite devant</p> 	<p>Fais 10 sauts comme ci-dessous</p> 	<p>Marche en reculant en position araignée</p> 	<p>Rampe comme un crocodile</p> 

