**L’alphabet sportif**

**Chaque lettre est une action sportive bien précise à effectuer !**

**But du jeu : Choisir un mot et faire les exercices qui correspondent à chaque lettre de ce mot**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M |
| Debout, jambes  un peu  écartées, fais  semblant de  t’asseoir  10 fois de suite | Fais semblant de boxer  pendant  10 secondes | Fais 8 sauts sur place sur le pied droit | Fais 4  tours  complets  sur toi même | Tiens debout  sur une seule  jambe  pendant  10 secondes | Fais 5 sauts de grenouille  (accroupi et sauter vers le haut) | Cours sur place en  remontant bien tes  genoux, 5 fois | Fais 10 sauts pieds  joints en te  déplaçant de gauche à droite et de droite à gauche | Fais 5 sauts jambes écartées/  jambes serrées | Mets-toi accroupi et  relève toi en  sautant,  5 fois | Fais semblant de nager  le crawl en  moulinant tes bras,  pendant  10 secondes | Fais 8 sauts sur le pied gauche | Fais 10 sauts pieds  joints, en avançant et en reculant |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z |
| Fais  Superman pendant  5 secondes, bras  tendus et en  équilibre  sur un pied | Fais 2 tours  sur toi même dans un sens, et deux tours dans l’autre sens | Enchaine 2 pas en avant et 2 pas en arrière puis recommence 2 fois | Cours sur place en  tapant tes  talons  sur tes fesses,  10 fois | Enchaine 2 pas à gauche, reviens au centre, 2 pas à droite reviens au centre puis recommence 2 fois | Fais un mouvement de ton choix | Jambes écartées et fléchies, étire toi un coup à gauche un coup à droite . répète le mouvement 5 fois | Tends tes bras sur le  côté à la hauteur de tes  épaules, pendant  10 secondes | Fais la chaise  contre  un mur,  pendant  10 secondes | Saute 15 secondes sur  place, façon  corde à sauter | Fais un pas en avant, reviens au centre, un pas en arrière reviens au centre, un pas à gauche reviens au centre, un pas à droite reviens au centre | Fais une vague avec ton corps plusieurs fois de suite | Fais un exercice de ton choix |