**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, jambesun peuécartées, faissemblant det’asseoir10 fois de suite | Fais semblant de boxerpendant10 secondes | Fais 8 sauts sur place sur le pied droit | Fais 4tourscompletssur toi même | Tiens deboutsur une seulejambependant10 secondes | Fais 5 sauts de grenouille(accroupi et sauter vers le haut) | Cours sur place enremontant bien tesgenoux, 5 fois | Fais 10 sauts piedsjoints en tedéplaçant de gauche à droite et de droite à gauche | Fais 5 sauts jambes écartées/jambes serrées | Mets-toi accroupi etrelève toi ensautant,5 fois | Fais semblant de nagerle crawl enmoulinant tes bras,pendant10 secondes | Fais 8 sauts sur le pied gauche | Fais 10 sauts piedsjoints, en avançant et en reculant |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  | O  | P  | Q  | R  | S  | T  | U  | V  | W  | X  | Y  | Z  |
| FaisSuperman pendant5 secondes, brastendus et enéquilibresur 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 entapant testalonssur 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 chaisecontreun mur,pendant10 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  |