

L'alphabet sportif (n'oublie pas de chausser des baskets !)

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
<p>S'asseoir Debout jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats).</p>	<p>Boxer Fais semblant de boxer pendant 10 sec.</p> 	<p>Courir Cours sur place pendant 1 minute ou autour d'une table.</p>	<p>Danser Danse en remuant vigoureusement tout ton corps.</p> 	<p>S'équilibrer Lève une jambe et tiens en équilibre pendant 10 secondes.</p>	<p>Fléchir Mets ta jambe droite devant, la gauche derrière et fléchis tes genoux pour faire une fente. Puis alterne 10 fois.</p>	<p>Galoper Galope comme un cheval pendant 1 minute.</p>	<p>Humidifier Fais une pause : bois de l'eau et humidifie ton visage !</p>	<p>S'immobiliser Dos au mur, plie tes jambes comme si tu étais assis. Reste immobile pendant 20 sec.</p>	<p>Joindre Fais 10 sauts pieds joints.</p>	<p>Kick (cou de pied en anglais) Réalise une série de 10 kicks en alternant jambe gauche et droite.</p> 	<p>Lapin Accroupis-toi puis saute comme un lapin pendant 30 sec.</p> 	<p>Monter Cours sur place en montant les genoux au niveau du nombril pendant 20 sec.</p>

n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z
<p>Nager Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 20 sec.</p> 	<p>Ouvrir Ouvre et ferme tes jambes et tes bras sur place en sautant (jumping jack) 10 fois.</p> 	<p>Planche Place-toi en planche (mains au sol, bras tendus, pieds joints, dos droit) et reste ainsi 20 sec.</p> 	<p>Quille Les bras tendus vers le ciel, jambes droites, comme une quille, reste immobile 20 sec.</p>	<p>Ramer Assis sur le sol, comme dans un canoë, rame à gauche puis à droite pendant 20 sec.</p> 	<p>Sauter Fais trois sauts sur place, de plus en plus haut, puis fais un saut en tournant sur toi-même.</p>	<p>Tourner Debout tourne 5 fois sur toi-même. Puis assis, tourne 5 fois sur toi-même.</p>	<p>Unir Unis tes deux jambes et saute trois fois vers l'avant puis 2 fois vers l'arrière.</p>	<p>Vélo Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale comme sur un vélo avec tes pieds en comptant jusqu'à 15.</p> 	<p>Walabi Debout, saute comme un walabi (petit kangourou) pendant 10 sec.</p> 	<p>X-men Tel un super héros, allonge-toi sur le ventre, lève un bras vers l'avant et les deux jambes, en position de Superman pendant 10 sec.</p> 	<p>Yéti Marche de façon terrifiante comme le terrible yéti pendant 20 secondes.</p>	<p>Zèbre Cours comme un zèbre pendant 10 sec.</p> 

