

l'alphabet des sportifs

A	Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de	Fais semblant de boxer pendant 10 sec	Rampe comme un escadille		Danse en remuant vigoureusement tout ton corps		E	Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours	F	Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant (flamant rose))		G	Fais 5 sauts de grenouille		H	Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun	I	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes	J	Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe , sur le côté	K	Saute comme un kangourou pendant 10 sec		L	Cours comme un lapin pendant 8 sec		M	Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois	
----------	--	--	---------------------------------	---	---	---	----------	---	----------	---	---	----------	----------------------------	---	----------	---	----------	--	----------	--	----------	---	---	----------	--	---	----------	---	---

N	Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec		O	Saute en faisant un tour complet . Tu peux le faire 3 fois.	P	Fais 5 sauts à cloche-pied	Q	Fais 10 sauts pieds joints en reculant	R	Allonge-toi et roule 3 fois		S	Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé		T	Fais 5 tours sur toi-même	U	Cours en reculant en comptant jusqu'à 10	V	Allonge(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15		W	Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon	X	Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints	Y	Fais 10 pas chassés	Z	Cours comme un zèbre pendant 10 sec	
----------	---	---	----------	--	----------	----------------------------	----------	---	----------	------------------------------------	---	----------	--	---	----------	----------------------------------	----------	---	----------	--	---	----------	--	----------	---	----------	-----------------------------------	----------	---	---