





L'alphabet sportif : Fais les exercices correspondant à chaque lettre de ton prénom.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais accroupi /debout 3 fois de suite	Fais semblant de boxer en comptant jusqu'à 10 	Rampe comme un crocodile 	Fais le tour de la table à quatre pattes	Fais 3 sauts en faisant des tours	Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile en comptant jusqu'à 5	Fais 5 sauts de grenouille 	Cours sur place en montant les genoux 5 fois chacun 	Reste droit(e) comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes	Fais 5 sauts pieds joints, sur le côté comme un crabe	Saute comme un kangourou en comptant jusqu'à 10 	Marche avec un livre sur la tête en comptant jusqu'à 5 	Mets-toi accroupi(e) et relève-toi en sautant, 3 fois

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

Variantes : Pioche une lettre au hasard et fais l'exercice / Choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre.