





















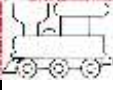

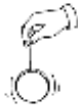


L'alphabet sportif : L'adulte donne une lettre, l'enfant la retrouve et doit réaliser l'action demandée.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
<p>Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'Asseoir 10 fois de suite</p> 	<p>Fais semblant de Boxer pendant 10 sec</p> 	<p>Rampe comme un Crocodile</p> 	<p>Danse en remuant vigoureusement tout ton corps</p> 	<p>Déplace-toi comme un Éléphant autour de la table</p> 	<p>Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (Flamant rose)</p> 	<p>Fais 5 sauts de Grenouille</p> 	<p>Vole comme un Hibou</p> 	<p>Reste droit comme un I en levant les bras en l'air, mains jointes</p> 	<p>Fais 10 sauts à pieds joints</p> 	<p>Saute comme un Kangourou pendant 10 sec</p> 	<p>Cours comme un Lapin pendant 8 sec</p> 	<p>Imite le Mouton</p> 

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>Fais semblant de Nager en t'allongeant sur une chaise</p> 	<p>Construis une tour avec 5 Objets Orange</p> 	<p>Fais 8 sauts à cloche-pieds</p> 	<p>Compte jusqu'à Quinze en marchant en arrière</p> 	<p>Roule sur le côté</p> 	<p>Fais Superman pendant 5 secondes : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé</p> 	<p>Fais 5 Tours sur toi-même</p> 	<p>Cherche Une chose rose, Une chose verte, Une chose marron, Une chose jaune et pose-les sur ton lit</p> 	<p>Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 12, comme sur ton Vélo</p> 	<p>Imite le bruit de la locomotive et du Wagon</p> 	<p>Fais semblant de jouer du Xylophone</p> 	<p>Imagine que tu joues au Yoyo, en marchant</p> 	<p>Cours comme un Zèbre, pendant 10 sec</p> 