

L'alphabet sportif

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de lapin	Prends appui sur les coudes en gainage ventral pendant 10 secondes	Rampe comme un serpent pendant 15 secondes	Cours sur place en montant les genoux à l'horizontal 5 fois chacun	Fais 10 pas chassés avec le pied droit devant	Cours en reculant en comptant jusqu'à 10	Tiens debout sur ta jambe droite avec les yeux fermés pendant 10 secondes	Fais 8 squats (flexions)	Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois	Allonge-toi par terre sur le dos et pédale avec tes pieds en l'air pendant 15 secondes	Fais 5 tours sur toi-même en sautant	Allonge-toi par terre sur le ventre et fais semblant de nager la brasse pendant 10 secondes	Fais 5 sauts à cloche pied sur le pied gauche

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais semblant de boxer pendant 15 secondes	Saute en écartant simultanément tes bras et tes jambes	Cours sur place en touchant tes fesses avec tes talons 10 fois chaque talon	Fais la marche du canard (accroupi) pendant 15 secondes	Fais 5 sauts à cloche pied sur le pied droit	Mets-toi sur le dos, prends appui sur tes bras et tes jambes (pliées) pour lever ton bassin puis marche en arrière pendant 10 secondes	Fais 5 sauts pieds joints le plus loin possible	Allonges-toi sur le ventre et lève tes bras tendu au-dessus de la tête et les jambes tendues (position superman) pendant 15 secondes	Tiens debout sur ta jambe gauche avec les yeux fermés pendant 10 secondes	Fais 10 pas chassés avec le pied gauche devant	Choisis un membre de ta famille pour faire la brouette pendant 15 secondes	Fais 5 pompes	Tiens pendant 5 secondes assis sur les fesses avec tes jambes en l'air