






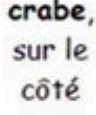






## L'alphabet sportif : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant

























ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

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 (= squats)</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>Fais 4 sauts en faisant des <math>\frac{1}{2}</math> tours</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>Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun</p>	<p>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes</p>	<p>Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté</p> 	<p>Saute comme un kangourou pendant 10 sec</p> 	<p>Cours comme un lapin pendant 8 sec</p> 	<p>Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois</p>

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

## Faire du sport pendant l'école à distance

Chaque jour, choisis un mot (dans un livre, dans le dictionnaire, dans une recette...) et réalise tous les exercices des lettres du mot.

<p><b>A</b> : sauter trois fois en écartant les jambes et levant les bras</p> 	<p><b>B</b> : faire la chaise contre un mur pendant 15 secondes</p> 	<p><b>C</b> : faire cinq pompes en restant 5 secondes les bras tendus</p> 	<p><b>D</b> : s'allonger et soulever le haut de son corps trois fois de suite</p> 	<p><b>E</b> : monter et descendre d'une chaise une dizaine de fois (step)</p> 	<p><b>F</b> : faire cinq squats en gardant le dos droit (comme sur l'image)</p> 
<p><b>G</b> : faire trois fois le tour de la table à cloche pied droit</p> 	<p><b>H</b> : faire trois fois le tour de la table à reculons</p> 	<p><b>I</b> : faire trois fois le tour de la table à quatre pattes</p> 	<p><b>J</b> : faire trois fois le tour de la table à cloche pied gauche</p> 	<p><b>K</b> : faire trois fois le tour de la table en canard</p> 	<p><b>L</b> : faire une fois le tour de la table en rampant sur les bras</p> 
<p><b>M</b> : tenir en équilibre sur les bras en angle droit 10 secondes</p> 	<p><b>N</b> : faire la planche pendant 20 secondes sans bouger</p> 	<p><b>O</b> : faire des montées de genoux sur place pendant 15 secondes</p> 	<p><b>P</b> : faire 5 fontes avec la jambe droite en avant (le dos reste droit)</p> 	<p><b>Q</b> : faire 4 pompes avec des rotations (droite - gauche - droite - gauche)</p> 	<p><b>R</b> : faire 5 fontes avec la jambe gauche en avant (le dos reste droit)</p> 
<p><b>S</b> : faire du talon-fesse sur place pendant 15 secondes</p> 	<p><b>T</b> : sur le dos, bras le long du corps, soulever les fesses 5 fois de suite</p> 	<p><b>U</b> : tourner sur toi-même en faisant 3 tours complets</p> 	<p><b>V</b> : allongé sur le dos, pédaler comme si tu étais sur un vélo</p> 	<p><b>W / X</b> : allongé sur le ventre, faire 10 mouvements de brasse (nage)</p> 	<p><b>Y / Z</b> : essayer de faire le poirier (avec de l'aide si tu ne sais pas faire)</p> 

Bon courage à tous - Madame Anne-Claire 😊