



























A	B	C	D	E	F	G	H	I
Fais 5 sauts de grenouille 	Fais 10 sauts pieds joints 	Fais 3 sauts en faisant demi-tour 	Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds 15 secondes 	Cours sur place en montant tes genoux 5 fois 	Fais superman 5 secondes (bras tendu en équilibre sur le pied opposé) 	Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois. 	Cours sur place, talon/ Fesses. 5 fois chaque talon. 	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, les mains jointes 
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
Saute comme un kangourou pendant 10 secondes 	Cours comme un lapin pendant 8 secondes 	Fais 10 pas chassés 	Debout, jambes écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois (squats) 	Fais semblant de boxer pendant 10 secondes 	Rampe comme un crocodile. 	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 7 sec. 	Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec. 	Roule 
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois 	Fais 5 sauts à cloche-pied 	Fais 10 sauts pieds joints en reculant 	Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints 	Cours comme un zèbre pendant 10 secondes 	Fais 5 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté 	Couché sur le ventre Lève les bras et les jambes Pour tenir en Équilibre sur le Ventre pendant 10 secondes 	Fais 3 pompes. 	

- 1) Épelle les lettres de ton prénom avec cet alphabet sportif.
- 2) Épelle les lettres du prénom des personnes de ta famille ou de ton animal de compagnie.
- 3) Joue aux devinettes : réalise les activités et demande à ceux qui te regardent de retrouver les lettres et de dire le prénom que tu épelais...
- 4) Épelle des mots comme SPORT, JOIE, RIGOLER...
- 5) Fabrique des phrases...