



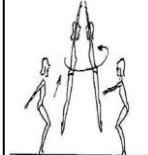
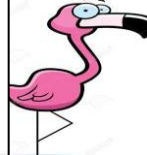
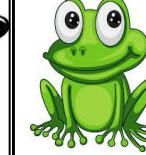







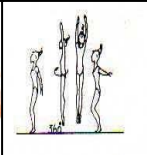

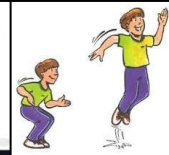
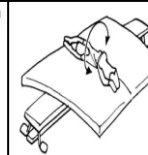

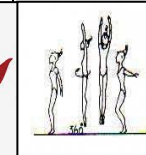

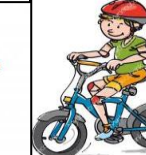






ALPHABET DU SPORTIF

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M |
|--|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|
| <p>Debout jambes écart bassin. Fait 10 flexions.</p> | <p>Fais semblant de boxer pendant 10 sec.</p> | <p>Rampe comme un crocodile 10 sec.</p> | <p>Tiens sur les mains et sur les pieds le plus longtemps possible.</p> | <p>Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tour.</p> | <p>Tiens-toi debout sur une jambe et tu dois rester en équilibre 10sec.</p> | <p>Fais 5 sauts de grenouille.</p> | <p>Cours en montant les genoux. 5 fois chacun.</p> | <p>Reste droit comme un I, en levant les bras en l'air mains jointes 10 sec.</p> | <p>Fais 10 sauts pieds joints en déplaçant comme un crabe.</p> | <p>Saute comme un Kangourou pendant 10 sec.</p> | <p>Cours comme un lapin pendant 10 sec.</p> | <p>Mets-toi accroupi et relève 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 tournant tes bras pendant 10 sec.</p> | <p>Saute en faisant un tour complet 5 fois.</p> | <p>Fais 5 sauts à cloche pied.</p> | <p>Fais 10 sauts pieds joints en reculant.</p> | <p>Roule.</p> | <p>Fais super man, allongé sur le ventre, bras et jambes tendues (sans</p> | <p>Fais 5 tours sur toi-même</p> | <p>Cours en reculant 10 sec.</p> | <p>Allongé sur le sol, pédale avec tes pieds pendant 10 sec.</p> | <p>Cours en faisant des talons fesses 5 fois par jambes.</p> | <p>Fais 5 sauts cloche pied jambe droite et 5 sauts cloche pieds jambes</p> | <p>Fait 10 pas chassés.</p> | <p>Cours comme un zèbre pendant 10 sec.</p> |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |