








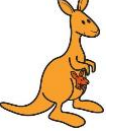









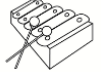



**L'alphabet sportif** : L'adulte donne une lettre, l'enfant la retrouve et doit réaliser l'action demandée.

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

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