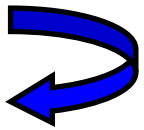
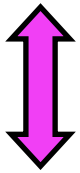
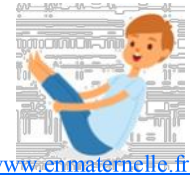
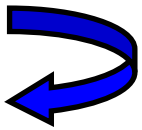
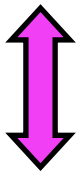
# La gymnastique de l'alphabet

| A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rampe comme un serpent. | Déplace toi comme un éléphant lourd. POUM POUM | Saute comme un kangourou 10 fois. | Avance comme une araignée. | Avance en sautant comme un lapin. On appuie ses bras en avant et on pousse sur ses jambes. | Tiens toi debout sur une jambe comme un flamant rose. Compte jusqu'à 10. | Fais 5 saut sur une jambe en avançant. | Allonge toi par terre, sur le dos. Pédale très très vite avec tes jambes. | Fais la chauve souris en courant partout sans rien toucher les bras écartés. |
| **J** | **K** | **L** | **M** | **N** | **O** | **P** | **Q** | **R** |
| Tourne 5 fois sur toi-même.  | Fais le pont et compte jusqu'à 5. | Cours sur place en touchant avec tes talons tes fesses 5 fois. | Reste droit comme un arbre en levant tes bras en l'air et compte jusqu'à 10. | Fais le boxeur avec tes bras sans toucher personne et compte jusqu'à 8. | Déplace toi comme un crabe sur le côté. | Recule en sautant 5 fois. | Fais le héron en avançant et en sautant sur 1 jambe et en agitant les bras. | Roule par terre sur le côté en te déplaçant. |
| **S** | **T** | **U** | **V** | **W** | **X** | **Y** | **Z** | |
| Marche 3 pas en arrière. Marche 3 pas en avant.  | Saute en tournant 3 fois. | Avance à 4 pattes comme un chat et fais ta toilette avec ta patte. | Attrape tes jambes comme la photo et compte jusqu'à 6.  www.cnmaternelle.fr | Cours jusqu'aux toilettes et reviens 3 fois. | Saute en tournant 6 fois. | Passe tes pieds par-dessus ta tête 4 fois. | Sur une jambe, compte jusqu'à 10 comme la cigogne. | |

# La gymnastique de l'alphabet

| a | b | c | d | e | f | g | h | i |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rampe comme un serpent. | Déplace toi comme un éléphant lourd. POUM POUM | Saute comme un kangourou 10 fois. | Avance comme une araignée. | Avance en sautant comme un lapin. On appuie ses bras en avant et on pousse sur ses jambes. | Tiens toi debout sur une jambe comme un flamant rose. Compte jusqu'à 10. | Fais 5 saut sur une jambe en avançant. | Allonge toi par terre, sur le dos. Pédale très très vite avec tes jambes. | Fais la chauve souris en courant partout sans rien toucher les bras écartés. |
| j | k | l | m | n | o | p | q | r |
| Tourne 5 fois sur toi-même.  | Fais le pont et compte jusqu'à 5. www.enmaternelle.fr | Cours sur place en touchant avec tes talons tes fesses 5 fois. | Reste droit comme un arbre en levant tes bras en l'air et compte jusqu'à 10. | Fais le boxeur avec tes bras sans toucher personne et compte jusqu'à 8. | Déplace toi comme un crabe sur le côté. | Recule en sautant 5 fois. | Fais le héron en avançant et en sautant sur 1 jambe et en agitant les bras. | Roule par terre sur le côté en te déplaçant. |
| s | t | u | v | w | x | y | z | |
| Marche 3 pas en arrière. Marche 3 pas en avant.  | Saute en tournant 3 fois. | Avance à 4 pattes comme un chat et fais ta toilette avec ta patte. | Attrape tes jambes comme la photo et compte jusqu'à 6. | Cours jusqu'aux toilettes et reviens 3 fois. | Saute en tournant 6 fois. | Passe tes pieds par-dessus ta tête 4 fois. | Sur une jambe, compte jusqu'à 10 comme la cigogne. | |