




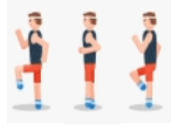








# L'alphabet sportif

Chaque jour, choisis un mot. Tu dois exécuter tous les mouvements des lettres qui composent ce mot.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
<p>Reste 5 secondes sur un pied</p> 	<p>Fais 5 squats (flexion, plie les genoux et relève-toi)</p> 	<p>Tourne 3 fois sur toi-même</p>	<p>Rampe au sol pendant 10 secondes</p>	<p>Debout saute 4 fois pieds-joints</p> 	<p>Reste 5 secondes sur un pied</p> 	<p>Cours sur place talon-fesses 10 fois de suite</p> 	<p>Marche à quatre pattes pendant 20 secondes</p>	<p>Avance de 6 pas de géant</p>	<p>Déplace toi comme un crabe pendant 15 secondes</p>	<p>Etire-toi pour être le plus grand possible</p>	<p>Fais 7 sauts de grenouille</p>	<p>Cours sur place en montant tes genoux l'un après l'autre 6 fois de suite</p> 

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>Avance de 15 pas de souris</p>	<p>À terre, allongé sur le dos, pédale avec tes pieds pendant 30 secondes</p>	<p>Debout, saute 5 fois à cloche pieds sur chaque pied</p>	<p>Cours sur place pendant 30 secondes</p> 	<p>Debout, saute 5 fois à cloche pieds sur le pied gauche</p>	<p>Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois</p>	<p>Allongé sur le ventre, essaie de faire la bascule</p> 	<p>Fais le pont 10 secondes</p> 	<p>Tiens jambes fléchies et bras tendus le plus longtemps possible</p> 	<p>Tiens la planche le plus longtemps possible</p> 	<p>Assis les jambes écartées, touche devant toi le plus loin possible</p> 	<p>Fais l'étoile de mer par terre et étire tout ton corps</p>	<p>Debout, les jambes légèrement écartées, essaie de toucher le sol</p>

