**L’alphabet des sportifs**

A chaque lettre, un défi !

Tu peux essayer de :

* Faire tout l’alphabet (à l’endroit et à l’envers si tu es en plein forme !), ou
* Faire les lettres de ton prénom et des prénoms des membres de ta famille, ou
* Réciter l’alphabet dans ta tête jusqu’à ce qu’une autre personne te dise stop, et faire le défi de la lettre à laquelle tu t’es arrêté.

Tu peux aussi réécrire l’alphabet avec tes propres défis.

**A** = Fais 5 sauts de grenouille 

**B** = Fais 10 sauts pieds joints 

**C** = Fais 3 sauts en faisant demi-tour

**D** = Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes  pieds 15 s

**E** = Cours sur place en montant tes genoux 5 fois 

**F** = Fais superman 5 s (bras tendu en équilibre sur le pied opposé)

**G** = Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois 

**H** = Cours sur place, talons/fesses, 5 fois 

**I** = Reste droit comme un i en levant les bras en l’air i

**J** = Saute comme un kangourou pendant 10 s

**K** = Cours comme un lapin pendant 8 s

**L** = Fais 10 pas chassés

**M** = Debout, pieds écartés, fais semblant de t’asseoir  pendant 10 s

**N** = Fais semblant de boxer pendant 10 s 

**O** = Rampe comme un crocodile 

**P** = Mets-toi debout sur une jambe et reste sans  bouger , comme un flamant rose, pendant 7 s

**Q** = Fais semblant de nager le crawl en  moulinant des bras pendant 10 secondes

**R** = Allonge-toi au sol et roule

**S** = Saute 3 fois en faisant un tour complet 

**T** = Fais 5 sauts à cloche-pied

**U** = Fais 10 sauts pieds joints en reculant 

**V** = Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à 3x3 cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints

**W** = Cours comme un zèbre pendant 10 s

**X** = Fais 5 sauts pieds joints en te déplaçant  comme un crabe, sur le côté

**Y** = Fais semblant de voler pendant 10 s 

**Z** = Fais 3 pompes 

Source pour l’exercice :

http://sitesecoles.ac-poitiers.fr/angouleme-condorcet/spip.php?article502

Sources pour les illustrations :

http://www.lbfa.be/drupal\_private\_files/Formation/Fondamentaux\_courses\_IAAF.pdf

https://www.mobilesport.ch/gymnastiqueetdanse/bouger-en-rythme-se-mouvoir-en-rythme-niveau-a/

https://www.lesoir.be/166106/article/2018-07-03/plongeon-roule-boule-comment-reperer-les-chutes-simulees-en-football