












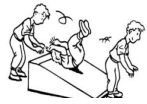






L'alphabet sportif des enfants

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
<p>Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (squats)</p>	<p>Fais semblant de boxer pendant 10 sec</p> 	<p>Rampe comme un crocodile</p> 	<p>Danse pendant 10 secondes</p> 	<p>Ecrase le sol avec tes pieds</p>	<p>Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 secondes (flamant rose)</p> 	<p>Fais 5 sauts de grenouille</p> 	<p>Hydrate-toi</p> 	<p>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes</p> <p style="text-align: center;">i</p>	<p>Fais 10 sauts pieds joints</p> 	<p>Saute comme un kangourou pendant 10 sec</p> 	<p>Cours comme un lapin pendant 8 sec</p> 	<p>Marque un panier ou un but</p> 
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec</p> 	<p>Obligé de faire 5 pompes</p>  <p><small>Pompe : position de départ en appui facial</small></p>	<p>Fais semblant de pédaler comme au vélo</p> 	<p>Qui va gagner la partie ?</p>	<p>Fais une roulade avant</p> 	<p>Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé</p> 	<p>Fais 5 tours sur toi-même</p>	<p>Utilise tes bras pour faire de l'air</p> 	<p>Fais le ventilateur avec tes bras</p>	<p>Western : déplacement cheval</p> 	<p>Fais x saut à la corde (X = max)</p> 	<p>You can jump 30 seconds !</p>	<p>Zen : prend une posture de méditation jusqu'au prochain tour</p> 