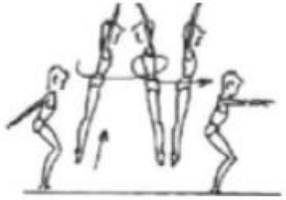
Mot du jour – Alphavocabulaire

1. Réalise les exercices demandés
2. Trouve le mot qui se cache en te référant au tableau de l'alphabet sportif. Attention un dessin peut correspondre à 2 lettres !
3. Trouve une phrase avec le mot trouvé.

Sauter à cloche-pied, 10 secondes sur chacun, comme à la corde à sauter	Courir sur place, talons aux fesses, 15 secondes.	Faire 5 fentes avec la jambe gauche en avant ; le dos reste droit.	Faire la chaise contre un mur le plus longtemps possible.	Faire la chaise contre un mur le plus longtemps possible.	Courir sur place, talons aux fesses, 15 secondes.	Sauter 10 fois en écartant les jambes et en levant les bras.

Faire 5 sauts de grenouille.	'	Faire 5 fentes avec la jambe droite en avant ; le dos reste droit.	Sauter 3 fois en essayant de faire un tour complet.	Couché sur le dos, les bras le long du corps, soulever les fesses 5 fois de suite	Faire 5 fentes avec la jambe gauche en avant ; le dos reste droit.	Courir sur place en montant les genoux. 15 secondes.
	'					

A Faire 5 fentes avec la jambe droite en avant ; le dos reste droit. 	B Faire la planche en appui sur les coudes le plus longtemps possible. 	C Saute 10 fois à pieds joints sur place (comme si tu sautais à la corde) 	D Faire 5 sauts de grenouille. 	E Saute 6 fois en faisant un demi-tour. 	F Faire 5 squats en gardant le dos droit et en descendant le plus possible (départ debout).
G Allongé sur le dos, pédaler avec les pieds en l'air. Compte 15 secondes. 	H Faire « Superman » pendant 10 secondes (bras tendus, en équilibre sur une jambe) 	I Faire 5 fentes avec la jambe gauche en avant ; le dos reste droit. 	J Faire 2 fois le tour de la table en marchant en canard. 	K Faire 3 fois le tour de la table en reculant. 	L Courir sur place en montant les genoux. 15 secondes.
M Se mettre accroupi et se relever en sautant 5 fois. 	N Sauter 10 fois en écartant les jambes et en levant les bras. 	O Courir sur place, talons aux fesses, 15 secondes. 	P Sauter à cloche-pied, 10 secondes sur chacun, comme à la corde à sauter 	Q Couché sur le dos, faire 10 ciseaux en croisant les jambes tendues 	R Couché sur le dos, les bras le long du corps, soulever les fesses 5 fois de suite
S Faire la chaise contre un mur le plus longtemps possible. 	T Couché sur le dos, monter les jambes tendues, en angle droit. Puis les redescendre, toujours tendues sans toucher le sol (5 fois) 	U Allongé, faire des petits battements de jambes (tendues) comme si on nageait sur le dos. 	V ou W Sauter 3 fois en essayant de faire un tour complet. 	X Faire le gros dos 5 fois de suite 	Y ou Z Faire 3 « pompes » en restant 5 secondes les bras tendus.

AD