

## L'alphabet sportif

**Règle du jeu :** chaque lettre de l'alphabet est associée à un mouvement

**Exemple avec le mot « CHOLET » :** pour faire deviner ce mot, il faudra

**C** = imiter un joueur de Cholet Basket pendant 10 secondes

**H** = réaliser 10 flexions complètes

**O** = faire des talons/fesses pendant 10 secondes

**L** = réaliser huit sauts de lapin

**E** = tenir en équilibre sur un pied pendant 10 secondes en fermant les yeux

**T** = imiter un joueur de la Stella Sports pendant 10 secondes

### Important :

- bien penser à s'échauffer avant de débiter

(exemple: faire une fois l'alphabet complet doucement)

- penser également à boire régulièrement

- se fixer un moment pour réaliser cet atelier régulièrement










Et ne jamais oublier que le plus important est de prendre du plaisir et de s'amuser









### Variantes :

- vous pouvez jouer seul ou en équipe avec la famille

- vous pouvez utiliser le principe du « Time's up » en écrivant vos propres mots et en laissant place au hasard avec un tirage au sort.

- vous pouvez également inventer vos propres règles

A	B	C	D	E	F	G	H	I
S'asseoir par terre et se relever 10 fois de suite.	Faire semblant de boxer pendant 10 secondes.	Imiter un joueur de Cholet Basket pendant 10 secondes.	Imiter un joueur des Dogs (hockey sur glace) pendant 10 secondes.	Tenir en équilibre sur un pied pendant 10 secondes en fermant les yeux.	Imiter un joueur du SOC (football) pendant 10 secondes.	Faire 5 sauts de grenouille.	Réaliser 10 flexions complètes.	Se grandir comme une girafe pendant 5 secondes (bras en l'air).
								

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S'imaginer dans une course et courir le plus vite possible sur place pendant 10 secondes.	Réaliser 10 sauts de kangourou (pieds joints).	Réaliser 8 sauts de lapin.	Faire des montées de genoux pendant 10 secondes.	Faire semblant de nager le crawl à Glissé pendant 10 secondes.	Faire des talons/fesses pendant 10 secondes.	S'imaginer en train de patiner à Glissé pendant 10 secondes.	Faire 5 clochepieds à droite.	Rouler sur le côté comme une saucisse (3 tours).
								

S	T	U	V	W	X	Y	Z
Ramper comme un serpent pendant 10 secondes.	Imiter un joueur de la Stella Sports (tennis de table) pendant 10 secondes.	Faire 5 clochepieds à gauche.	S'allonger sur le dos et pédaler pendant 15 secondes comme un coureur de l'Union Cycliste Cholet 49 (UCC 49).	Imiter un joueur du BACH (badminton) pendant 10 secondes.	Réaliser 3 sauts en faisant un tour complet.	Tenir une posture de yoga pendant 10 secondes.	Faire 3 sauts en faisant demi-tour.
