



























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

**Exemple avec le mot « CHOLET » :** Pour faire deviner ce mot, tu devras :

**C** = Imiter un joueur de **Cholet Basket** pendant 10 secondes    **H** = Réaliser 10 flexions complètes    **O** = Talon/fesse pendant 10 secondes    **L** = Réaliser 8 sauts de lapins  
**E** = Tenir en équilibre sur un pied pendant 10 secondes en fermant les yeux    **T** = Imiter un joueur de la **Stella Sport** (tennis de table) pendant 10 secondes

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
S'asseoir par terre et se relever 10 fois de suite. 	Faire semblant de boxer pendant 10 secondes. 	Imiter un joueur de <b>Cholet Basket</b> pendant 10 secondes. 	Imiter un joueur des <b>DOGS</b> (hockey sur glace) pendant 10 secondes. 	Tenir en équilibre sur un pied pendant 10 secondes en fermant les yeux. 	Imiter un joueur du <b>SOC</b> (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) 	S'imaginer dans une course et courir le plus vite possible sur place pendant 10 secondes. 	Réaliser 8 sauts de lapins. 	Réaliser 8 sauts de lapins. 	Faire des Montées des genoux pendant 10 secondes. 
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais semblant de Nager le crawl à <b>Glisséo</b> pendant 10 secondes. 	Talon/fesse pendant 10 secondes. 	S'imaginer en train de patiner à <b>Glisséo</b> pendant 10 secondes. 	Faire 5 cloches pieds à droite !! 	Rouler sur le côté comme une saucisse (3 tours) 	Ramper comme un serpent pendant 10 secondes. 	Imiter un joueur de la <b>Stella Sport</b> (tennis de table) pendant 10 secondes. 	Faire 5 cloches pieds à gauche !! 	S'allonger sur le dos et pédaler pendant 15 secondes comme un coureur de l' <b>union cycliste Cholet 49</b> 	Imiter un joueur du <b>BACH</b> (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. 

### 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 tous les jours pour réaliser cet atelier = régularité. (Exemple : tous les matins avant le repas du midi).

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

### Variantes :

- 1/ Vous pouvez jouer seul ou en équipe avec la famille.
- 2/ Utilisez les « mots outils » ou les mots importants en lien avec les autres matières de l'école.
- 3/ Vous pouvez également inventer vos propres règles.
- 4/ 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.