

L'Alphabet en bataille

Se joue avec un jeu de 52 cartes (de préférence)
ou de 32 cartes (cartes de 2 à 6 absentes).
Il faut être minimum 2 joueurs.

Avant de commencer :

- regarder la vidéo d'explication des mouvements liés à « l'Alphabet de la gym ».
(lien vidéo sur la page web).
- réaliser l'alphabet en entier avec les participants. (récapitulatif en page 3)

.....

On distribue toutes les cartes aux joueurs qui les rassemblent en paquet devant eux.
Chacun tire la carte du dessus de son paquet et la pose sur la table.

Celui qui a la carte la plus forte ramasse les autres cartes et réalise le mouvement lié à la carte gagnante. (tableau en 2^{ème} page).

L'as est la plus forte carte, puis le roi, la dame, le valet, 10, etc.

Si vous avez 1 carte Joker dans le jeu, elle sera la plus forte et donne le droit de choisir son mouvement.

Lorsque deux joueurs posent en même temps deux cartes de même valeur il y a "bataille".
Lorsqu'il y a "bataille" les joueurs tirent la carte suivante et la posent, face cachée, sur la carte précédente. Puis ils tirent une deuxième carte qu'ils posent cette fois-ci face découverte et c'est cette dernière qui départagera les joueurs.

Celui qui gagne les cartes réalise le mouvement de la carte gagnant, quant au perdant du tour il réalise les deux cartes face cachée.

Le gagnant est celui qui remporte toutes les cartes. Il gagne le droit de choisir un gage pour le ou les perdant(s) ; mouvement lié à l'alphabet de la gym ou autre.

A vous de jouer !

*N'hésitez pas à compliquer l'alphabet en utilisant les exercices de la tranche
d'âge supérieur ou de le simplifier avec les mouvements des plus jeunes.*

Cartes = L' Alphabet de la gym

	
1	A L'araignée
R	C Saut cloche pied
D	E Equilibre
V	G La girafe
10	I La tour eiffel
9	K Saut groupé
8	M Ecrasement facial
7	O Coordination
6	Q Plié / Tendu
5	S Rouler / bouler
4	U Gainage
3	W Saut rotation
2	Y Le pond

	
1	M Ecrasement facial
R	K Saut groupé
D	I La tour eiffel
V	G La girafe
10	E Equilibre
9	C Saut cloche pied
8	A L'araignée
7	Y Le pond
6	W Saut rotation
5	U Gainage
4	S Rouler / bouler
3	Q Plié / Tendu
2	O Coordination

	
1	L Le lapin
R	J Fermeture
D	H Pas rassembler
V	F Maintien jambe
10	D La chandelle
9	B Le bâton
8	N Monter de genoux
7	P Pas sautillés
6	R Roulade avant
5	T Déplacement dos
4	V Pas chassés
3	X Squat
2	Z Polichinelle

	
1	Z Polichinelle
R	X Squat
D	V Pas chassés
V	T Déplacement dos
10	R Roulade avant
9	P Pas sautillés
8	N Monter de genoux
7	L Le lapin
6	J Fermeture
5	H Pas rassembler
4	F Maintien jambe
3	D La chandelle
2	B Le bâton

L'Alphabet de la gym

A	L'araignée : lever 1 jambe après l'autre et même chose pour les bras, garder le ventre bien haut	N	Monter de genoux : (X10) sur place, lever un genou puis l'autre rapidement
B	Le bâton : corps droit, pieds joints, bascule en arrière et en avant avec maintien d'une ou deux personne(s)	O	Coordination : (X10) sur place, faire toucher le coude et le genou opposé
C	Saut cloche pied : sauter sur place et en avançant sur 1 pied puis l'autre	P	Pas sautillés : déplacement en sautillant d' 1 pied à l'autre
D	La chandelle 1 et 2, (bonus 3) : sur le dos, monter les pieds vers le haut avec aide des mains ou non	Q	Plié/tendu : déplacement, 1 jambe en montée de genou et l'autre qui tend, d'un côté puis l'autre
E	Equilibre : (s'aider d'un mur) équilibre ventre coté mur ou dos au mur, jambes tendues et serrées	R	Roulade avant : (protection au sol) on pose les mains, on rentre la tête et on pousse dans les 2 jambes en même temps, arrivée accroupi
F	Maintien jambe : (5 de chaque côté) sur place, monter 1 genou et tendre la jambe devant, 1 jambe après l'autre	S	Rouler/bouler : tout droit au sol, tourner sur un côté puis l'autre, bras tendues aux oreilles
G	La girafe : marcher sur demi-pointes en avant et en arrière, bras qui cachent les oreilles	T	Déplacement dos : ramper sur le dos sans s'aider des mains
H	Pas rassembler : faire 1 pas en avant puis rassembler les pieds et sauter sur place	U	Gainage : (10s) maintenir la position sur les fesses (mais seulement les fesses), jambes tendues
I	La tour Eiffel : fermeture debout, jambes tendues, lever 1 jambe puis l'autre	V	Pas chassés : déplacement debout, sur le coté et en avant, de chaque jambe
J	Fermeture : assis, jambes serrées et tendues, alterner pointes de pieds et flex, chercher les mains le plus près des pieds	W	Saut rotation: sauter et tourner, 1/2 tour et tour complet, être stable a l'arrivée
K	Saut groupé : sur place, rebonds pieds joints en montant les genoux à la poitrine	X	Squat : (X10) jambes semi-écartées, pieds à 10h10, on plie les jambes et on les retend
L	Le lapin : rebonds accroupi, genoux serrés et mains a plat	Y	Le pond : départ sur le dos, mains à coté des oreilles, on leve le ventre et on tend les bras
M	Ecrasement facial : assis jambes écartées et tendues, toucher 1 pied puis l'autre et loin devant	Z	Polichinelle : (X10) départ debout bras le long du corp, jambes serrées puis on leve les bras et on écarte les jambes