

# Lettres en mouvements

## Avant de commencer :

- regarder la vidéo d'explication des exercices liés aux « Lettres en mouvements ». (lien vidéo sur la page web sous ce jeu).
- réaliser l'alphabet en entier avec les participants.

.....

A l'aide de l'alphabet (feuille récapitulative en page 2), créer son prénom et différents mots en mouvements gymniques.

## Idées de mots :

-GYMNASTIQUE

-JUSTAUCORPS

-ARTISTIQUE

-MAGNESIE

-RYTHMIQUE

-PRATICABLE

Envoie une vidéo à ton entraîneur pour lui faire deviner ton mot.  
(par Facebook, Messenger, WhatsApp (06.85.40.06.15), Mail : [evbgym.bellegarde@wanadoo.fr](mailto:evbgym.bellegarde@wanadoo.fr))

A vous de jouer !

*N'hésitez pas à simplifier l'alphabet en utilisant le jeu de la tranche d'âge  
des plus jeunes.*

# Lettres en mouvement

<b>A</b>	Dips: (X10) En araignée (ventre au plafond) plier les bras en même temps	<b>N</b>	Monter de genoux : (X15) sur place, lever 1 genou puis l'autre rapidement
<b>B</b>	La bascule : (X5) Sur les genoux, tomber en avant corps droit, se rattraper avec les mains	<b>O</b>	Coordination : (X10) sur place, faire toucher le coude et le genou opposé
<b>C</b>	Saut cloche pied pilé : sauter sur place et en avançant sur 1 pied puis l'autre (réception sans bouger)	<b>P</b>	Pas sautillés : déplacement en sautillant d'un pied à l'autre
<b>D</b>	La chandelle 1, 2, 3 (bonus 4): sur le dos, monter les pieds vers le haut avec aide des mains ou non	<b>Q</b>	Plié/tendu : déplacement une jambe montée de genoux et l'autre qui tend, d'un côté puis l'autre
<b>E</b>	Equilibre : (s'aider d'un mur) départ de la fente, équilibre dos au mur, jambes tendues et serrées	<b>R</b>	Roulade avant : (protection au sol) on pose les mains, on rentre la tête et on pousse dans les 2 jambes en même temps, arrivée debout
<b>F</b>	Maintien jambe : (5 de chaque côté) sur place monter un genou et tendre la jambe devant	<b>S</b>	Gainage : Passer de la position pompe (ventre vers le sol) à la position planche dorsale (dos vers le sol)
<b>G</b>	1/2 pointes : (X10) sur place, monter sur demi-pointes, tenir et descendre, jambes tendues	<b>T</b>	Déplacement dos : ramper sur le dos sans s'aider des mains
<b>H</b>	Pas percuté : faire 1 pas en avant puis rassembler les pieds, sauter sur place et piler.	<b>U</b>	Cuillère : (10s) pieds et épaules surélevés, tenir sur le bas du dos, jambes tendues
<b>I</b>	La tour Eiffel : (X2) fermeture debout, lever une jambe puis l'autre	<b>V</b>	Pas chassés : déplacement debout, sur le coté et en avant de chaque jambe
<b>J</b>	Fermeture : assis jambes serrées et tendues, alterner pointes de pieds et flex, chercher les mains le plus près des pieds	<b>W</b>	Saut rotation: sauter et tourner, 1 tour complet, être stable à l'arrivée (piler)
<b>K</b>	Saut groupé : rebonds pieds joints sur place en montant les genoux à la poitrine	<b>X</b>	Squat : (X15) jambes semi-écartées, pieds à 10h10, on plie les jambes et on les retend.
<b>L</b>	Placement du dos : (X5) Monter en placement du dos groupé, genoux serrés et mains à plat	<b>Y</b>	Le pond : (bonus : on leve 1 jambe) départ sur le dos, mains à coté des oreilles, on lève le ventre et on tend les bras
<b>M</b>	Ecrasement facial : assis jambes écartées tendues, toucher un pied puis l'autre et loin devant	<b>Z</b>	Polichinelle : (X20) départ debout bras le long du corp, jambes serrées puis on lève les bras et on écarte les jambes