

# Alphabet du sportif

## Règles du jeu : nombre de joueurs 2 et +.

- 1) Ecrire le prénom de chaque personne sur un morceau de papier.
- 2) Le plus jeune commence le jeu (c'est lui le coach). Il visionne la première lettre de son prénom, se réfère à l'alphabet du sportif.
- 3) Dès que celui-ci à visionner l'exercice, il doit montrer et faire reproduire l'exercice aux participants.
- 4) Ensuite lui et les participants doivent épeler le reste des lettres du prénom et donc effectuer les mouvements associés à chaque lettre dans l'alphabet du sportif.
- 5) Chacun leur tour les participants prennent le rôle du coach. Chacun visionne les lettres de son prénom et effectue les exercices demandés avec l'ensemble des participants.

## Variantes (mémorisation) :

1<sup>ère</sup> Variante : Cette fois-ci sans l'aide de l'alphabet du sportif, un joueur (le coach) doit épeler son prénom et reproduire les exercices correspondants avec le groupe.  
(Si la personne se trompe ou ne se souvient plus d'un exercice, l'ensemble du groupe peut lui donner un gage en lui attribuant un exercice supplémentaire (1<sup>ère</sup> erreur : exercice correspondant à la première lettre de son prénom, 2<sup>ème</sup> erreur : exercice correspondant à la 2<sup>ème</sup> lettre de son prénom...)).

2<sup>ème</sup> Variante : Réutiliser et mettre dans un sac les morceaux de papiers avec les prénoms inscrits au préalable.  
Ensuite le coach le plus jeune ou celui de votre choix pioche un morceau de papier dans le sac.  
Et toujours sans l'aide de l'alphabet du sportif, ce dernier doit se souvenir des exercices correspondant à chaque lettre du prénom pioché, et à son tour épeler à l'ensemble du groupe les exercices. (Si erreur vous pouvez de nouveau appliquer des gages).

**On garde la forme.**

A vous de jouer.

Adrien ALIX