

Faire 10 sauts avant
de commencer mes
devoirs



Danse sur ta
musique préférée
pendant 3 mins



Fais une course contre
toi même : Combien de
tours en 1 min



Joue à "Statue",
bouge et arrête toi
au STOP



Marche en équilibre sur
une ligne imaginaire



Fais l'animal : marche
comme un ours



Lance une balle en
l'air et essaie de
l'attraper 10 fois



Masse doucement tes
bras et tes jambes



Cours d'un bout à l'autre de la pièce 5 fois



Fais 10 sauts de grenouille en avançant



Bat des bras comme un oiseau et cours sur place 30 sec



Fais 5 pompes ou 10 squats



Fais 10 grimaces différentes en 30 sec



Fais le clown en sautillant 1 min



Tape dans tes mains en rythme pendant 1 min



Rampe sur le sol comme un serpent 30 sec

