

Marche
en
crabe

Fais le
pont

Saute
à pieds
jointes

Fais
la roue

Saute à
cloche
pied

Fais des
flexions
des jambes

Fais des
cercles avec
les bras

Nage
avec
les bras

Cours
sur
place

Tiens-toi
sur une
jambe

Danse

Lève tes
jambes
très haut

20
secondes

15
secondes

45
secondes

50
secondes

35
secondes

30
secondes