

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