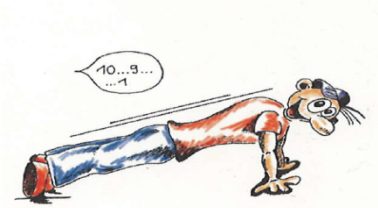
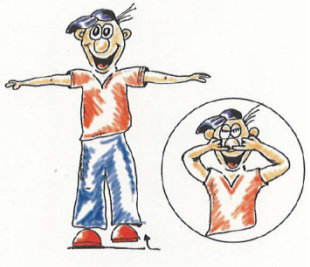
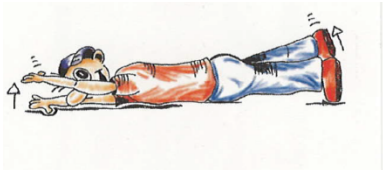


10 sec

Lève-toi sans faire tomber la feuille sur ta tête



Lève un pied, ferme les yeux et touche-toi le nez. 10x

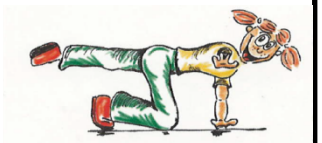


3x de chaque côté

Fais des petits cercles avec les bras en disant l'alphabet

3x de chaque côté

10 sec



10 sec

Tourne les deux bras dans le sens opposé. 10x

3x de chaque côté

Sur la pointe des pieds, tourne le haut du corps 2x de chaque côté

Saute autour d'une table avec un livre entre les jambes.

Tourne les hanches. 10x de chaque côté

Sur un pied, yeux fermés, toucher son nez.