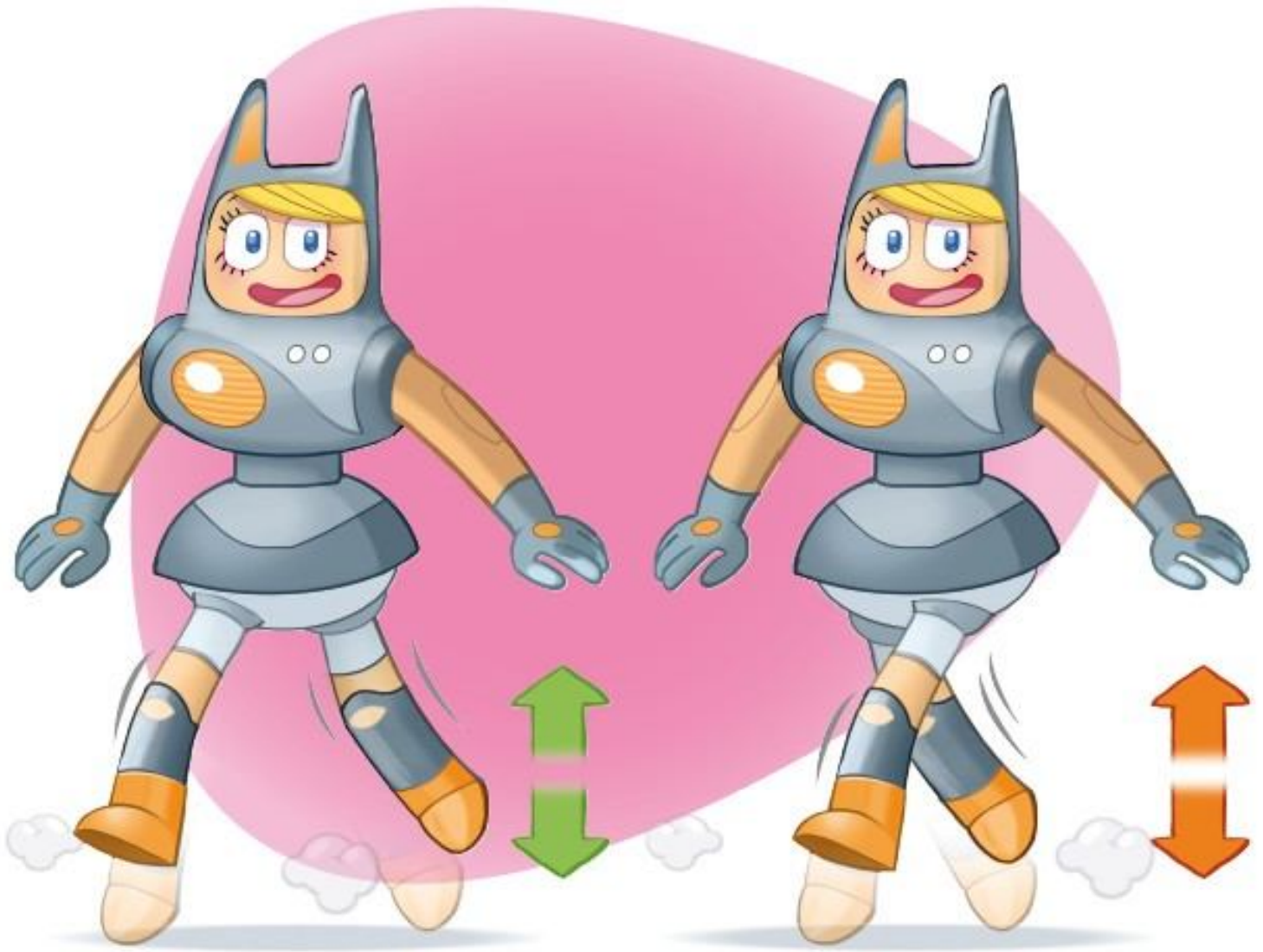


Mouvements énergiques



*Je pose les mains au sol et je les avance le plus
loin possible vers l'avant
puis vers l'arrière
(3 fois)*

Mouvements énergiques



*Je saute sur place avec un pied devant
je change de pied à chaque saut
(10 fois)*

Mouvements énergiques



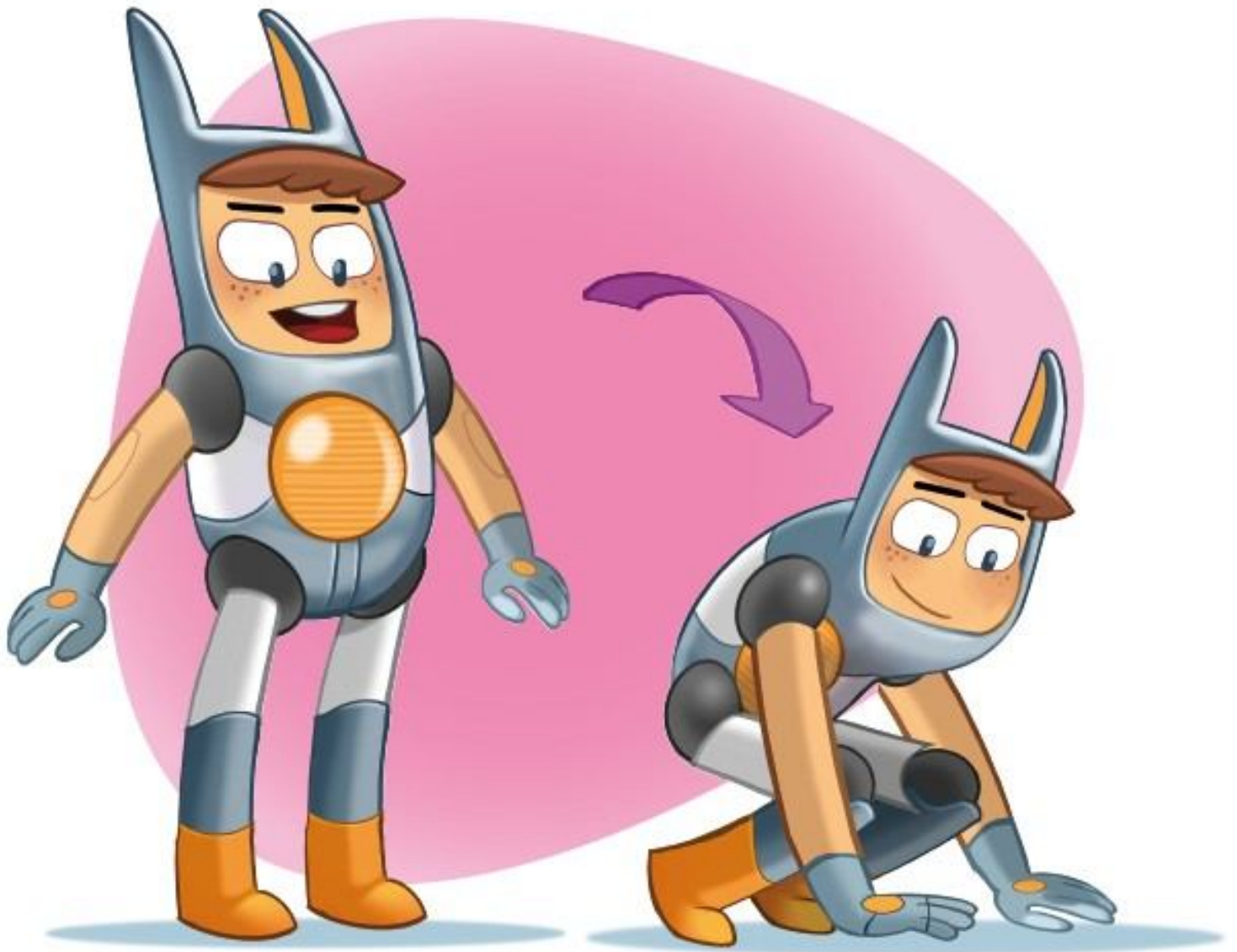
*Je rampe par terre avec les bras
vers l'avant
puis vers l'arrière*

Mouvements énergiques



*Je serre les mains très fort l'une contre l'autre
jusqu'à 5
(3 fois)*

Mouvements énergiques



*Je me baisse pour poser les mains par terre
(5 fois)*