

Activité 1 : la pause Yoga

Ta pause yoga

POMME D'API 

LA PUCE FAIT LA FÊTE !



Ça fait du bien !
Pour avoir des bras et des jambes
musclés, et bien rigoler,
il faut faire comme la puce :
sauter, sauter, sauter !



1 Bien accroupie et les bras relâchés,
les pieds à plat, tu es une petite puce
qui a envie de s'amuser.



2 Tu poses alors tes deux mains
devant toi, et tu te prépares à sauter...



3 Avec tes mains, tu pousses fort
sur le sol, et hop, tu soulèves haut
tes fesses et tes deux pieds !
C'est trop bien de sauter !



4 Tu reposes les pieds par terre,
et tu rebondis plusieurs fois en l'air !
Refais-le au moins 6 fois.
Pour faire la fête, il faut bien ça !

Activité 2 : bricolage

Des puces d'amour en perles

Matériel :

- perles en bois
- fils de scoubidou ou fils de laine

Bricolage à faire avec un adulte



Activité 3 : une comptine chantée

<https://www.youtube.com/watch?v=gq9ITGnAefl>