
















A	Rampe comme un serpent. 	B	Déplace toi comme un éléphant lourd. POUM POUM 	C	Saute comme un kangourou 10 fois. 	D	Avance comme une araignée. 	E	Avance en sautant comme un lapin. On appuie ses bras en avant et on pousse sur ses jambes. 	F	Tiens toi debout sur une jambe comme un flamant rose. Compte jusqu'à 10. 	G	Fais 5 saut sur une jambe en avançant. 	H	Allonge toi par terre, sur le dos. Pédale très très vite avec tes jambes. 	I	Fais la chauve souris en courrant partout sans rien toucher les bras écartés. 
J	Tourne 5 fois sur toi-même. 	K	Fais le pont et compte jusqu'à 5. 	L	Cours sur place en touchant avec tes talons tes fesses 5 fois. 	M	Reste droit comme un arbre en levant tes bras en l'air et compte jusqu'à 10. 	N	Fais le boxeur avec tes bras sans toucher personne et compte jusqu'à 8. 	O	Déplace toi comme un crabe sur le côté. 	P	Recule en sautant 5 fois. 	Q	Fais le héron en avançant et en sautant sur 1 jambe et en agitant les bras. 	R	Roule par terre sur le côté en te déplaçant. 
S	Marche 3 pas en arrière. Marche 3 pas en avant. 	T	Saute en tournant 3 fois. 	U	Avance à 4 pattes comme un chat et fais ta toilette avec ta patte. 	V	Attrape tes jambes comme la photo et compte jusqu'à 6. 	W	Cours jusqu'aux toilettes et reviens 3 fois. 	X	Saute en tournant 6 fois. 	Y	Passes tes pieds par-dessus ta tête 4 fois. 	Z	Sur une jambe, compte jusqu'à 10 comme la cigogne. 		