

LA MARCHÉ DU DINOSAURE

Ça fait du bien !

Avance à grands pas
comme le dino, pour étirer
ton dos et découvrir
le monde tout autour de toi !



- 1** À quatre pattes, bien appuyé sur tes mains et tes genoux, ton cou est bien étiré. Tu es un petit diplodocus qui a hâte d'aller se promener !



- 2** Tu tends ton bras droit loin vers l'avant, tu avances le genou droit en même temps. Continue d'étirer ton cou pour voir vraiment partout !



- 3** Tu te reposes à quatre pattes, et tu souffles longuement... Respire bien à fond, tu peux faire une pause.



- 4** C'est reparti ! Cette fois, c'est ton bras gauche qui est loin devant, ton genou gauche suit le mouvement. Après t'être reposé, tu peux recommencer la marche du dino !