

## COMME UN OISEAU...



- 1 Accroupi, tu replies tes bras et tu mets tes poignets sous les aisselles. Voilà un bel oiseau des mers, avec ses deux petites ailes !



- 3 Appuie bien fort sur tes pieds. Tu penches ta tête de plus en plus. Hop, un poisson sort... Bravo, tu l'as attrapé !

Ça fait du bien !

Pour avoir ton dos bien souple, tes bras et tes jambes musclées, fais comme l'oiseau des mers.



- 2 Sans bouger tes mains, tes deux coudes s'approchent l'un de l'autre vers l'arrière. Tu penches doucement ta tête vers l'avant... Il est temps de pêcher maintenant !



- 4 Tu remontes doucement ta tête, tu te redresses. Ouvre tes bras en grand, ouvre tes ailes. Tu te sens fier. Te voilà prêt à t'envoler !