

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Fais 5 sauts pieds joints   | Roule  | Reste droit comme un i en levant les bras en l'air                           | Cours aussi vite qu'une gazelle pendant 10 secondes |
| Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 5 secondes | Fais 6 sauts comme une grenouille (accroupi)                         | Tourne 5 fois à la suite   | Fais 10 pas chassés                                 |
| Rampe comme un serpent  | Allonge-toi sur le dos, et pédale avec tes pieds pendant 10 secondes | Fais 5 sauts à cloche-pied   | Marche en arrière                                   |
| Rampe sur le côté   | Fais 6 ronds avec ta tête  | Lève les bras en l'air et fais des ronds avec tes bras le plus vite possible | Fais semblant de nager                              |
| Garde un objet sur ta tête sans le faire tomber pendant 7 secondes    | Forme la lettre T avec ton corps                                     | Cours sur place pendant 15 secondes  | Danse pendant 15 secondes                           |