

Fais 10 sauts en étoile pour réveiller ton corps



Dans sur ta musique préférée pendant 3 minutes



Fais une course contre toi même : combien de tour en 1 min



Joue à "statue" : bouge et arrête toi au STOP



Marche en équilibre sur une ligne imaginaire



Fais l'animal : marche comme un ours



lance une balle et l'air et essaie de l'attraper 10 fois



Masse doucement tes bras et tes jambes

