

FABRIQUER DES MARACAS À LA MAISON

Pour fabriquer des maracas, tu as besoin :

- de rouleaux de papier toilette
- de feutres pour la décoration / ou du scotch décoré si tu en as
- du scotch
- du riz






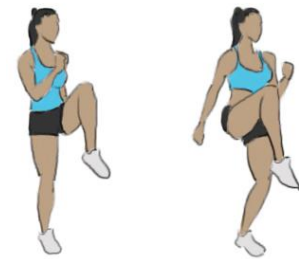
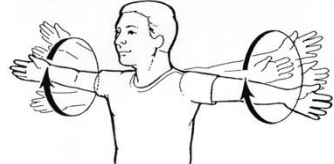

Amuse-toi ensuite à secouer tes maracas sur tes chansons préférées ☺

Tu peux aussi inventer un rythme et demander à quelqu'un de ta famille de le reproduire !



C'est le dé qui décide !

Lance le dé et effectue l'exercice correspondant. Lance au moins 5 fois ton dé. Si tu as toujours de l'énergie, n'hésite pas à continuer encore quelques fois 😊 !

| | | | |
|---|--|---------------------------------|--|
| 1 | « Sauts de grenouille » Depuis la position accroupie avec les mains au sol, sauter en extension avec les bras tendus au-dessus de la tête | 15 sauts |  |
| 2 | « Le ciseau » Sur place, ouvrir et fermer les bras et les jambes. | 20 sauts |  |
| 3 | « La chaise » Le dos, la tête et les bras sont contre le mur alors que les jambes forment un angle droit en niveau des genoux. | compter jusqu'à 20 dans sa tête |  |
| 4 | « Courir sur place » Monter un genou après l'autre. Le dos reste droit et les bras sont également actifs. | compter jusqu'à 20 dans sa tête |  |
| 5 | « Travaille des bras » Bras tendus à la hauteur des épaules, faire des petits mouvements circulaires vers l'avant. | compter jusqu'à 20 dans sa tête |  |
| 6 | « La bougie » Se coucher sur le dos, monter ses jambes au plafond, mettre les mains sur son dos et ses coudes au sol afin de soutenir la position. | compter jusqu'à 20 dans sa tête |  |

