

AVEC UN DÉ



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	