



Je bouge !

Livre 1

Tu vas voir 9 images amusantes pour bouger.

Avant, vérifie d'avoir beaucoup d'espace
autour de toi pour te déplacer facilement.



Quand tu auras terminé, tu te sentiras
plein d'énergie et prêt à tout !





Tu vois une fille qui saute.

Tu vas sauter 10 fois !



Tu es debout, tout droit,

Puis tu plies les genoux,

Tu reviens debout.

Fais le 10 fois !



Tu tiens en équilibre sur une
Jambe. Tu lèves l'autre jambe,
Tu peux la tenir si tu veux.
Compte jusqu'à 10 !



Tu tiens en équilibre sur une
Jambe. Tu plies l'autre jambe,
Ton pied contre le genou.
Compte jusqu'à 10 !



Tu plies tes jambes, tes mains

Touchent par terre comme

un chat.

Compte jusqu'à 10 !



Le garçon fait le pont :

Mains au sol, genoux au sol.

Compte jusqu'à 10 !



Le garçon est au sol,
les pieds levés, les mains au sol.

Compte jusqu'à 10 !



La fille a une partie des jambes au sol,
les pieds levés.

Ses mains touchent ses pieds.

Compte jusqu'à 10 !



La fille est au sol.

Ses deux pieds se touchent.

C'est le retour au calme.

Compte jusqu'à 10 !