



**Lever le pied pour étendre
le genou**



Toucher les orteils



Taper du pied



**Incliner la tête à droite, puis
à gauche**



**Étirer les bras vers l'avant,
puis vers l'arrière**



Hourra! Lever les bras



**Lever les talons, puis les
orteils**



**Lever le bras droit, puis le
gauche**



**Lever les bras de chaque
côté**



Lever les bras vers l'avant



**Faire des cercles avec les
bras de chaque côté**



**Tourner le tronc à gauche,
puis à droite**



**Toucher les épaules, puis
pousser vers l'avant**



**Croiser les bras jusqu'à
toucher l'arrière des
épaules**



**Toucher le genou avec le
coude opposé**



**Taper le bout des orteils sur
le sol**