

Bouger tous les jours

Saute !

- 🍏 jambes collées,
- 🍏 jambes écartées,
- 🍏 une jambe à la fois,
- 🍏 sur une jambe,
- 🍏 à reculons.



Rampe sous les chaises et sous les tables.

Marche sur une ligne *droite* ou une ligne *courbe*.

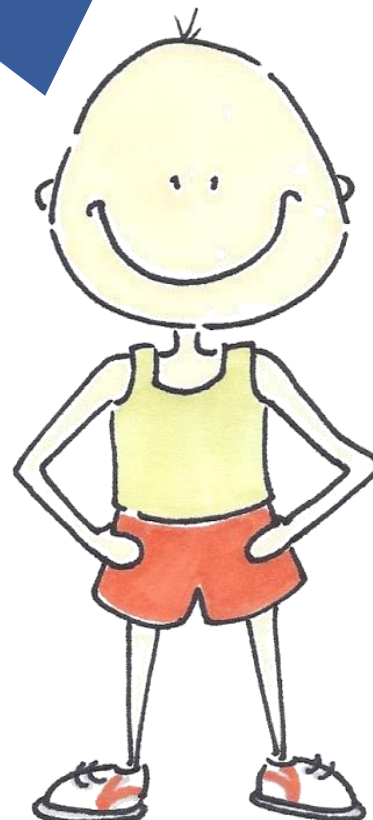
Pousse une balle avec différentes parties de ton corps :

- 🍏 Ta tête
- 🍏 Tes mains
- 🍏 Tes pieds
- 🍏 Ton menton
- 🍏 Tes épaules
- 🍏 Tes fesses
- 🍏 Tes coudes
- 🍏 Tes genoux, etc.



Bouger ton corps tous les jours, te permet d'être en santé et de te développer sainement.
Je te propose des activités amusantes pour bouger.

INVITE TES PARENTS
à faire ces activités avec toi.
Vous aurez beaucoup de plaisir!



Lance tes peluches dans une boîte à jouets.

Cours puis essais de ralentir et ensuite d'arrêter ta course.

Danse sur différents rythmes de musique.

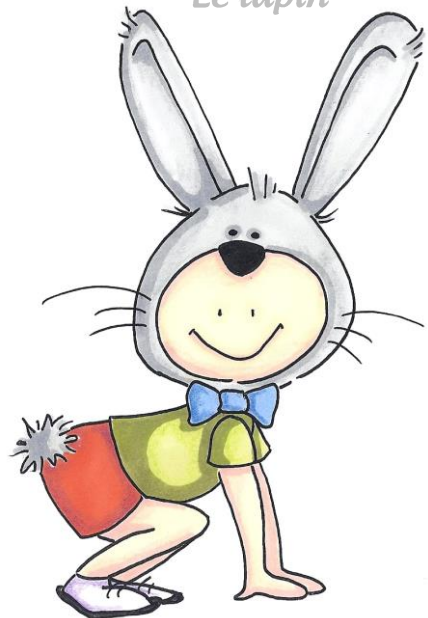


Fais des roulades, sur le sol, l'herbe, la neige ou le sable.

Essais de **tenir un objet en équilibre** sur différentes parties de ton corps.

Bouge avec Ratatam

Le lapin



Le flamant rose



La grenouille



Le lézard



Le phoque



Le canard



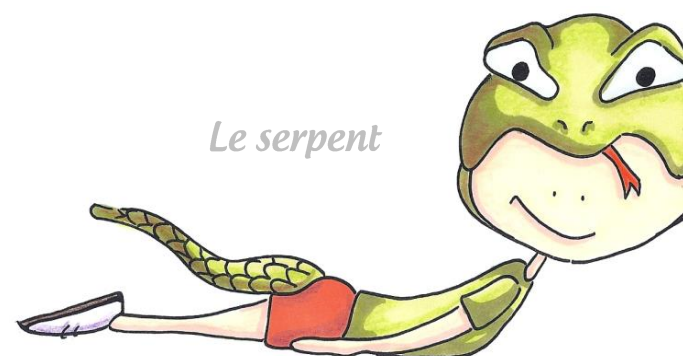
*Choisis un animal, puis essaie de prendre la même position.
Quand tu auras réussi, déplace-toi partout dans la maison comme cet animal.*

*Lorsque tu auras imité tous ces animaux, Ratatam te lance un défi !
Trouve un autre animal à imiter, invente sa position et déplace-toi comme lui.*

Le crabe



Le serpent



Le chat

