

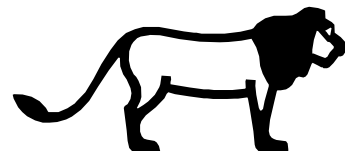
Imprimer le tableau avec les consignes de mouvements

Marcher autour de la chaise pendant 10 secondes

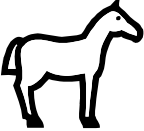
Marcher autour de la chaise pendant 10 secondes

Pause active de 2 minutes (4 animaux à mimer deux fois)

Pause active de 4 minutes (8 animaux à mimer deux fois)



Consignes de mouvement

	Marcher sur place, accroupi comme un canard Coin coin
	Sur place, faire semblant de voler en agitant les bras pliés puis toucher une fleur imaginaire sur le sol. Alternner la main qui touche la fleur. Bzzzzz
	Sur place, galoper comme un cheval puis secouer la tête Pataclop pataclop, pataclop Hiiii
	Mimer un chien qui fait le beau : Sur la pointe des pieds, bras pliés devant faire de petits pas sur place. Ensuite lever une jambe pliée puis l'autre pour mimer « faire pipi Wouf, wouf
	Sauter sur place en pliant bien les genoux Coaa, Coaa
	Les bras le long du corps, mains ouvertes vers l'extérieur, se dandiner comme un pingouin. Vers l'avant, vers l'arrière, sur un côté, sur l'autre côté
	Accroupi, en appui sur les mains soulever les pieds pour sauter Hop là , hop là
	Mimer sur place un oiseau qui vole avec les bras (ailes) grand ouverts et des mouvement amples Cui cui
	Sautiller sur place avec les bras pliés devant soi. Hop, hop
	Allonger à plat ventre sur le sol, mains le long du corps, remuer le corps Sssss, Sssss
	Mimer des mouvements de brasse pour nager sur place Bloup bloup
	Lancer un coup de patte avec la main droite, puis avec la main gauche et ouvrir grand la bouche pour rugir Rrraoa Rrroa