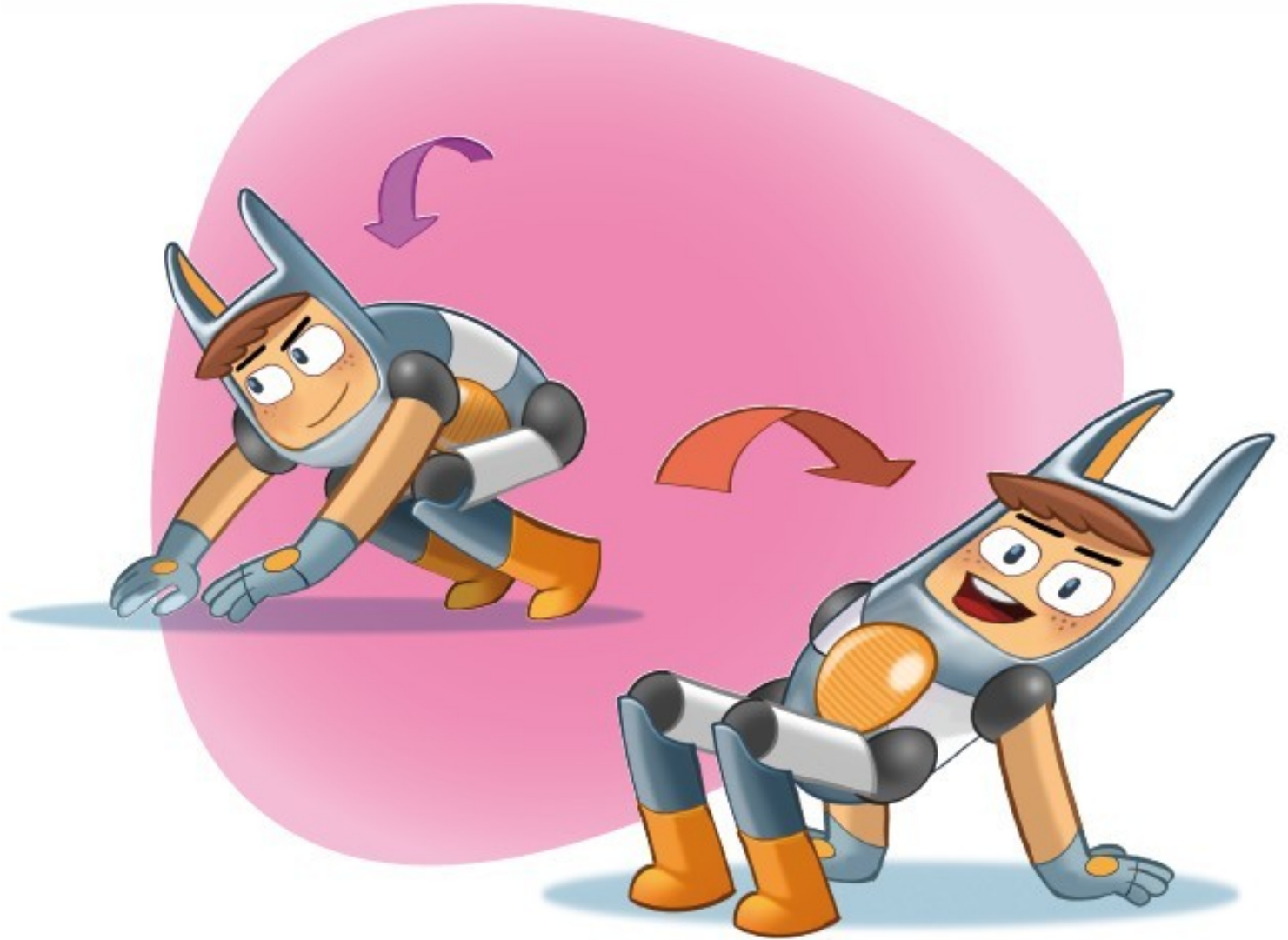


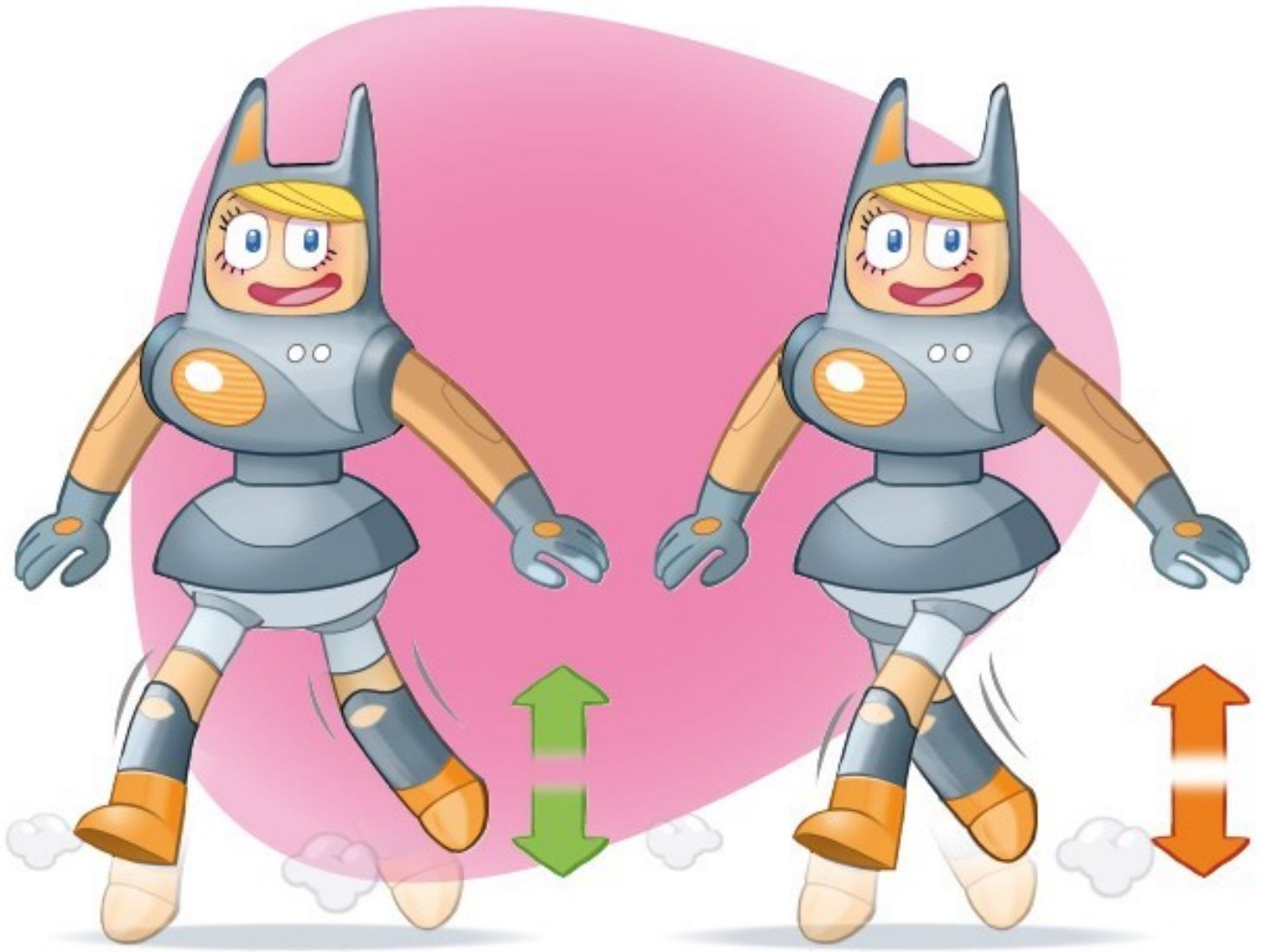
# *Mouvements énergiques*

---



*Je pose les mains au sol et je les avance le plus  
loin possible vers l'avant  
puis vers l'arrière  
(3 fois)*

# *Mouvements énergiques*



*Je saute sur place avec un pied devant et un pied  
derrière  
et je change de pied à chaque saut (10 fois)*

# *Mouvements énergiques*



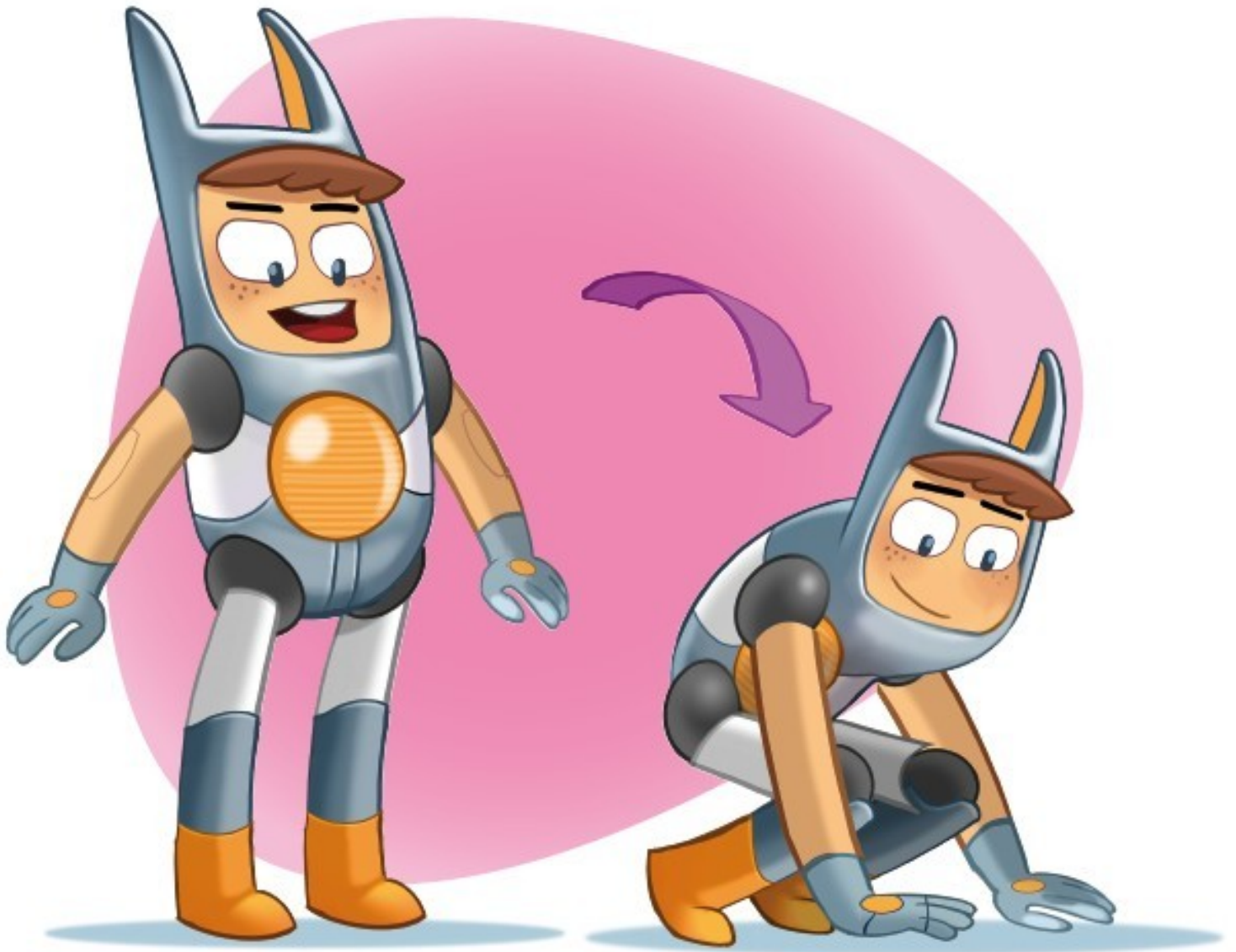
*Je rampe par terre avec les bras  
vers l'avant puis vers l'arrière*

# *Mouvements énergiques*



*Je serre les mains très fort l'une contre l'autre  
en comptant jusqu'à 5  
(3 fois)*

# *Mouvements énergiques*



*Je me baisse pour poser les mains à plat  
par terre (5 fois)*