

Séance de fitness ludique à réaliser chez soi (1-2H)

1. Echauffement : Le mime

Mime par des gestes les paroles d'une chanson !



2. Les animaux



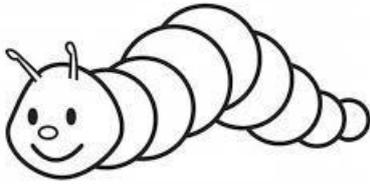
Imite la grenouille 10x !



Imite les coups de sabot de l'âne 10x !



Imite le mouvement de la chenille 10x !



3. La statue

Fais la statue lorsque la musique s'arrête !



4. Le jeu des couleurs



Sois le premier à toucher un objet de la couleur donnée !