

Quelques astuces pour  
**BOUGER AU QUOTIDIEN!**

Pour les petits et les grands enfants... et pour les parents !

Je me brosse les dents en  
**ÉQUILIBRE**...

... sur un pied et avec les yeux  
fermés

... sur un pied sur un coussin

... en position « chaise » contre  
un mur



En sortant de mon lit,  
je secoue mon duvet le  
plus **FORT** possible en  
comptant jusqu'à 10, 3  
fois !

Chaque fois que j'entre dans ma  
chambre, j'essaie de **SAUTER** le  
plus haut possible pour toucher le  
haut de la porte !





Je rentre chez moi en **GRIMPANT** les escaliers, deux par deux, à quatre pattes, à pieds joints...

Quand je regarde la télé, je fais un petit **EXERCICE...**

Sauter et tourner en l'air ; peux-tu faire un tour entier ?

Faire le crabe le plus longtemps possible

Faire l'avion en comptant jusqu'à 10



Lorsque je récite une poésie, j'apprends un vocabulaire, je lis le journal, etc. je le fais en **MARCHANT** dans mon appartement !