

## Faire l'étoile



Debout, écarter les jambes et les bras en sautant, puis revenir droit.  
Enchaîner 5 fois.

## Bondir comme une grenouille



S'accroupir et sauter en avant 5 fois d'affilée.

## Se frapper la poitrine comme un gorille



Debout, bomber le torse et relever la tête. Se frapper doucement le torse avec une main, puis l'autre une dizaine de fois (sans se faire mal).  
Grogner en même temps.

## Marcher comme un ours



Partir debout, se baisser et mettre les mains au sol. Avancer les mains pour atteindre une position de planche. Reculer les mains pour revenir accroupi, et se relever. 3 fois.

## Courir comme un guépard



Courir sur place aussi vite que possible, pendant 30 secondes.

## Marcher comme un crabe



Fléchir les genoux et marcher six pas à droite, puis six pas à gauche, de profil.

## Lever le genou comme un éléphant



Marcher sur place en levant le genou aussi haut que possible, et le reposer comme si la jambe était aussi lourde que celle d'un éléphant. 3 fois avec le genou gauche, 3 fois avec le genou droit.

## Battre des ailes comme un papillon



S'asseoir en tailleur. Placer la plante des pieds l'une contre l'autre. Attraper les chevilles avec les mains. Battre des jambes comme si elles étaient des ailes de papillon pendant 20 secondes.