|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Facilité | Difficulté |
| Ours |  | * Coordination (Exécuter le mouvement des bras et des jambes en même temps.) * Épuisement des bras à long terme |
| Girafe | * Mouvement des bras est simple | * Épuisement des bras à force de les tenir dans les airs * Épuisement des pieds à forcer de marcher sur la pointe * Maintenir son équilibre sur la pointe des pieds |
| Ver de terre | * Fait travailler nos bras et nos jambes | * Mouvement des jambes (remonter les fesses) |
| Poule | * On marche comme en petit bonhomme | * Coordination (Exécuter le mouvement des bras et des jambes en même temps.) * Maintenir son équilibre |
| Hérisson | * On fait comme se tenir en boule | * Maintenir sa tête levée * Épuisement des muscles du ventre |
| Kangourou | * Mouvement des mains et des jambes |  |
| Phoque | * Mouvement similaire à lorsqu’on rampe * Fait seulement travailler les bras | * Épuisement des bras (principal muscle que l’on utilise) * Maintenir les jambes collées |
| Grenouille | * On fait seulement sauter * Fait travailler nos jambes et nos mains en même temps | * Épuisement des jambes à long terme |