



## Les pauses actives du matin



	Effort physique de 1 à 10  1 : petit 10: grand	Engagement pendant la pause  +    ≈    -	J'ai fait des efforts, je suis resté positif et je me suis concentré sur les mouvements à faire. (selon mon enseignante)
Séance 1			
Séance 2			
Séance 3			
Séance 4			
Séance 5			
Séance 6			
Séance 7			
Séance 8			
Séance 9			
Séance 10			
Séance 11			
Séance 12			
Séance 13			



	Effort physique de 1 à 10  1 : petit 10: grand	Engagement pendant la pause  +    ≈    -	J'ai fait des efforts, je suis resté positif et je me suis concentré sur les mouvements à faire. (selon mon enseignante)
Séance 14			
Séance 15			
Séance 16			
Séance 17			
Séance 18			
Séance 19			
Séance 20			
Séance 21			
Séance 22			
Séance 23			
Séance 24			
Séance 25			
Séance 26			
Séance 27			
Séance 28			



# Les pauses actives de l'après-midi



Lotus	Éléphant	Montagne	Pingouin	Papillon	Ours
Chute	Chat	Souris	Oiseau	Grenouille	Nuage
Singe	Triangle	Lion	Cobra	Crocodile	Coccinelle
Paon	Huître	Fleur	Arbre	Chien	Dauphin
Pont	Chameau	Moustique	Girafe	Tortue	Flamant Rose
Canard	Mouche	Poisson	Chandelle	Charrue	



