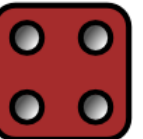
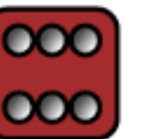




Petites pauses pour le cerveau!



						
	Faire 10 jumping jacks	Secouer tout son corps pendant 10 secondes	Coude gauche sur genou droit, on inverse, 5 fois	Sauter sur place, 10 fois	Bien frotter son bras droit avec sa main gauche, 10 secondes	Main droite sur cheville gauche, on inverse, 5 fois
	Serrer fort la main droite avec la main gauche, 10 secondes	Faire 5 push ups au mur	Bouger énergiquement le haut du corps, 10 secondes	Faire trois tours sur soi-même, vers la droite	Main gauche sous pied droit, 5 fois	Mains jointes au-dessus de la tête, sur pied droit, 5 secondes
	Bouger le côté droit du corps, 10 secondes	Écarter les jambes et regarder entre les genoux, 5 fois	Faire 10 petits cercles avec les bras	Faire 10 sauts au-dessus d'un crayon posé sur le sol	Se donner un gros câlin pendant 10 secondes	Main droite sur pied gauche, derrière le corps, on inverse, 5 fois
	Bien frotter son bras gauche avec sa main droite, 10 secondes	Main droite sous pied gauche, 5 fois	Pivoter le bassin 10 fois, bras sur les côtés	Faire trois tours sur soi-même, vers la gauche	Faire 10 grands cercles avec les bras	Pouce levé, tracer des 8 en suivant le pouce des yeux
	Main droite sur épaule gauche, on inverse, 5 fois	Marcher sur place, genoux bien hauts, 10 fois	Serrer fort la main gauche avec la main droite, 10 secondes	Bouger le côté gauche du corps, 10 secondes	Main droite sur pied gauche, on inverse, 5 fois	Faire des cercles avec les épaules, vers l'avant, vers l'arrière, 5 fois
	Courir sur place pendant 15 secondes	Bouger énergiquement le bas du corps, 10 secondes	Mains jointes au-dessus de la tête, sur pied gauche, 5 secondes	Prendre de grandes respirations, 10 fois	Pied droit devant pied gauche, on inverse, 5 fois	Taper des pieds et faisant des cercles avec un doigt, 10 secondes