

# Je bouge avec mes proches !

A partir de la **gymnastique des animaux** découverte en séance, je peux reproduire en autonomie ces mouvements simples, valables et utiles dans le cadre :

- d'un échauffement lorsque je lance ma journée,
- d'une pause active, pour couper avec la sédentarité,
- lors d'un échauffement avant la pratique d'un exercice physique ou d'un sport.

**A l'aide des images, c'est moi qui donne les consignes !**

On peut m'aider si j'ai quelques oublies, avec les petits textes proposés au-dessous des images.



Réveille tes jambes !  
En les plaçant comme  
un diamant.



Agite tes bras !  
Ou déplace-toi  
comme un singe.



Fait l'araignée en  
regardant le sol ou le  
ciel. Tu arrives à  
soulever une ou deux  
pattes ?



Déplie tes bras vers  
le ciel pour faire le  
coup de la girafe.



Balance ta trompe du  
haut vers le bas ou  
de gauche à droite  
pour étirer ton dos.



Bat des ailles et fais-  
les tourner autour de  
ton buste.



Déplace-toi comme  
un ours. En marche  
avant ou bien en  
marche arrière ?



Bondit comme un kagourou.  
Tu peux le faire à deux pieds,  
ou bien essayer à cloche  
pied.