










Fiche 6

Cartes d'actions

| | |
|--|--|
| <p>Sauts avec écart</p>  | <p>Coudes aux genoux</p>  |
| <p>Flexions des jambes</p>  | <p>Pencher vers l'avant</p>  |
| <p>Mains au ciel</p>  | <p>Cercles des bras</p>  |
| <p>Sauts de grenouille</p>  | <p>Talons aux fesses</p>  |
| <p>Pencher vers le côté</p>  | <p>Libre choix</p> |

