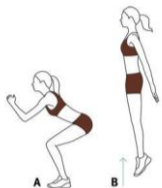


Le mot mystère

Se mettre accroupi et se relever en sautant 5 fois.



Faire 5 fentes avec la jambe droite en avant ; le dos reste droit.



Faire 5 fentes avec la jambe gauche en avant ; le dos reste droit.



Couché sur le dos, monter les jambes tendues, en angle droit. Puis les redescendre, toujours tendues sans toucher le sol (5 fois)



Couché sur le dos, les bras le long du corps, soulever les fesses 5 fois de suite



Saute 6 fois en faisant un demi-tour.



Faire la chaise contre un mur le plus longtemps possible.



Faire la chaise contre un mur le plus longtemps possible.



Saute 6 fois en faisant un demi-tour.

