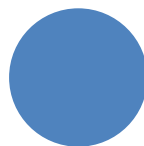




Saute à  
cloche-pied  
pendant 10  
secondes



Touche tes orteils  
avec tes doigts  
en restant  
debout



Fais 3 fois le tour  
d'un arbre ou  
d'un groupe

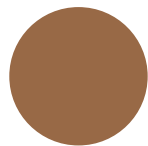


Fais 10 flexions  
de genoux tout en  
applaudissant

Touche tes orteils avec  
tes doigts en restant  
debout et jambes  
tendues



Fais la danse  
de ton choix en  
10 secondes



# La Bouge'Otte

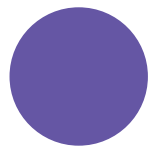


**UGSEL**

Eduquer... tout un sport !

**Bouger en s'amusant,  
s'amuser en jouant**

Intègre quelqu'un  
qui fait de la  
corde à sauter



Tiens en équilibre  
10 secondes  
sur un pied

