

AU DÉFI!!



ACTIVITÉ PHYSIQUE

- RÉALISEZ UN PETIT PARCOURS

avec les moyens du bord !

Voici quelques idées →

Faites le parcours puis refaites-le sur le dos, avec un objet dans les mains, ...

ATTENTION : ne vous mettez pas en danger !

- DANSEZ par exemple !

IDÉES DE PARCOURS EN APPARTEMENT

Toujours en présence d'un adulte

