

## ANNEXE 8D

### Fais de l'exercice avec Noum



#### Exercice n° 1 La course sur place

Cours pendant 60 secondes en levant tes genoux bien haut, en gardant ton corps droit et en agitant tes bras. Tu peux aussi agiter la tête!



#### Exercice n° 2 Le drapeau dans le vent

Bras et jambes légèrement fléchis, penche le haut de ton corps vers la droite en levant la jambe opposée. Redresse-toi puis fais le même mouvement de l'autre côté. Répète le mouvement 5 fois de chaque côté.



#### Exercice n° 3 Saut du boxeur

Utilise une corde à sauter imaginaire pendant 60 secondes.



#### Exercice n° 4 Le manège

Les genoux fléchis et le corps bien droit, abaisse et relève ton corps et tes bras comme si tu étais dans des montagnes russes. Répète le mouvement 10 fois.



#### Exercice n° 6 Le saut de l'étoile

Saute en écartant les bras et les pieds le plus possible. Répète le mouvement 10 fois.



#### Exercice n° 7 La toupie

Fais trois tours sur toi-même, ferme les yeux et essaie de rester en équilibre sur une jambe pendant 60 secondes. Répète l'exercice 3 fois.



#### Exercice n° 5 L'arbre

En équilibre sur une jambe, lève l'autre jambe et appuie-la sur ton genou. Puis lève tes bras le long de ta tête comme si tu voulais toucher aux nuages. Reste ainsi pendant 60 secondes.



#### Exercice n° 8 La tempête

Agite ton corps dans tous les sens pendant 60 secondes. Remue tes bras, tes doigts, tes épaules, ta tête et tes jambes!