

Faisons une pause.  
d'une minute.



# Marcher sur place

durant 1 minute  
en fonction du rythme donné par le  
meneur.



# Ecouter de la musique



# Sauter à pieds joints

durant 1 minute  
en fonction du rythme donné par le  
meneur.



# La grenouille



- Se placer debout les bras le long du corps.
- Le meneur du jeu récite une liste de mot.
- Quand le mot contient un son donné, les joueurs se transforment en grenouille et s'accroupissent.
- Quand le son revient les grenouilles se redeviennent des enfants et se remettent debout.



# Sauter à cloche pied

durant 1 minute

en changeant de pied tous les cinq sauts.



# Chanter une chanson



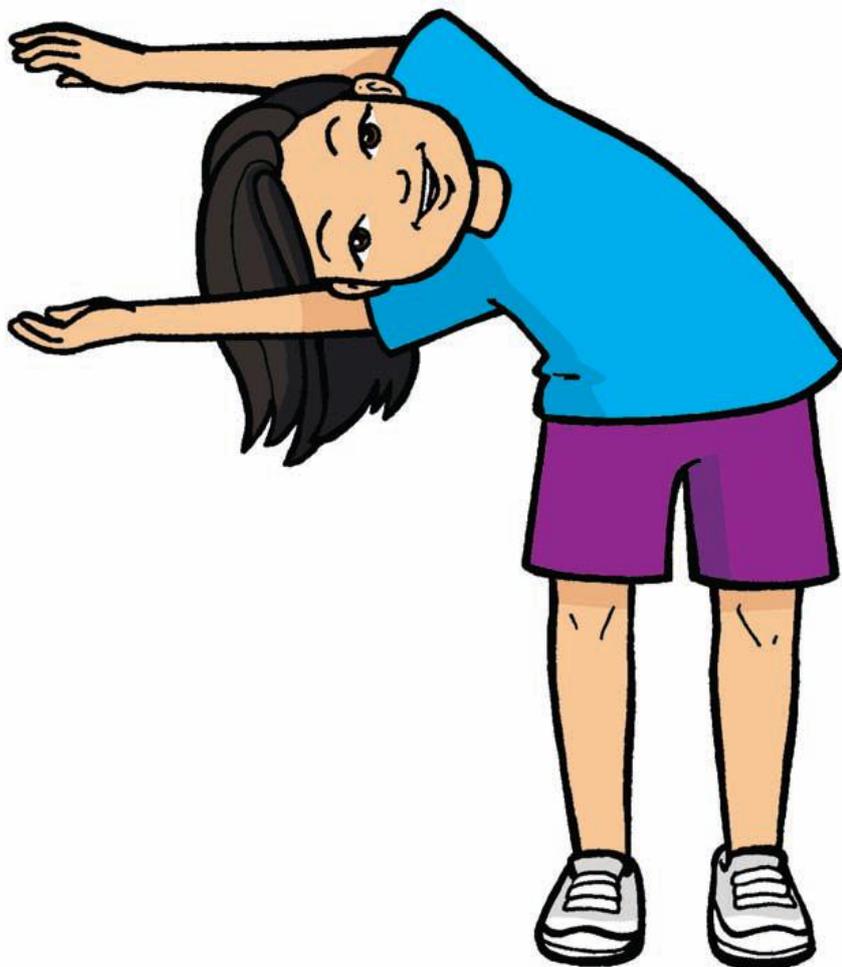
# Prendre la pose de l'arbre



- Poser un pied bien à plat sur le sol.
- Placer l'autre pied sur le genou (ou le mollet si la position est trop difficile à tenir) de la première jambe.
- Mettre les bras en croix.
- Tenir une minute dans cette position sans poser le deuxième pied à terre.



# Prendre la pose de l'herbe dans le vent



- Les deux pieds bien ancrés au sol, levez les deux bras au ciel.
- Plier la taille et balancer très doucement les bras d'un côté.
- Ramener les bras à la verticale puis balancer les bras de l'autre côté.
- Continuer durant une minute.



# Le pantin



- Faire semblant de marcher en levant la jambe et le bras correspondant très haut.
- Alternner les jambes durant une minute.



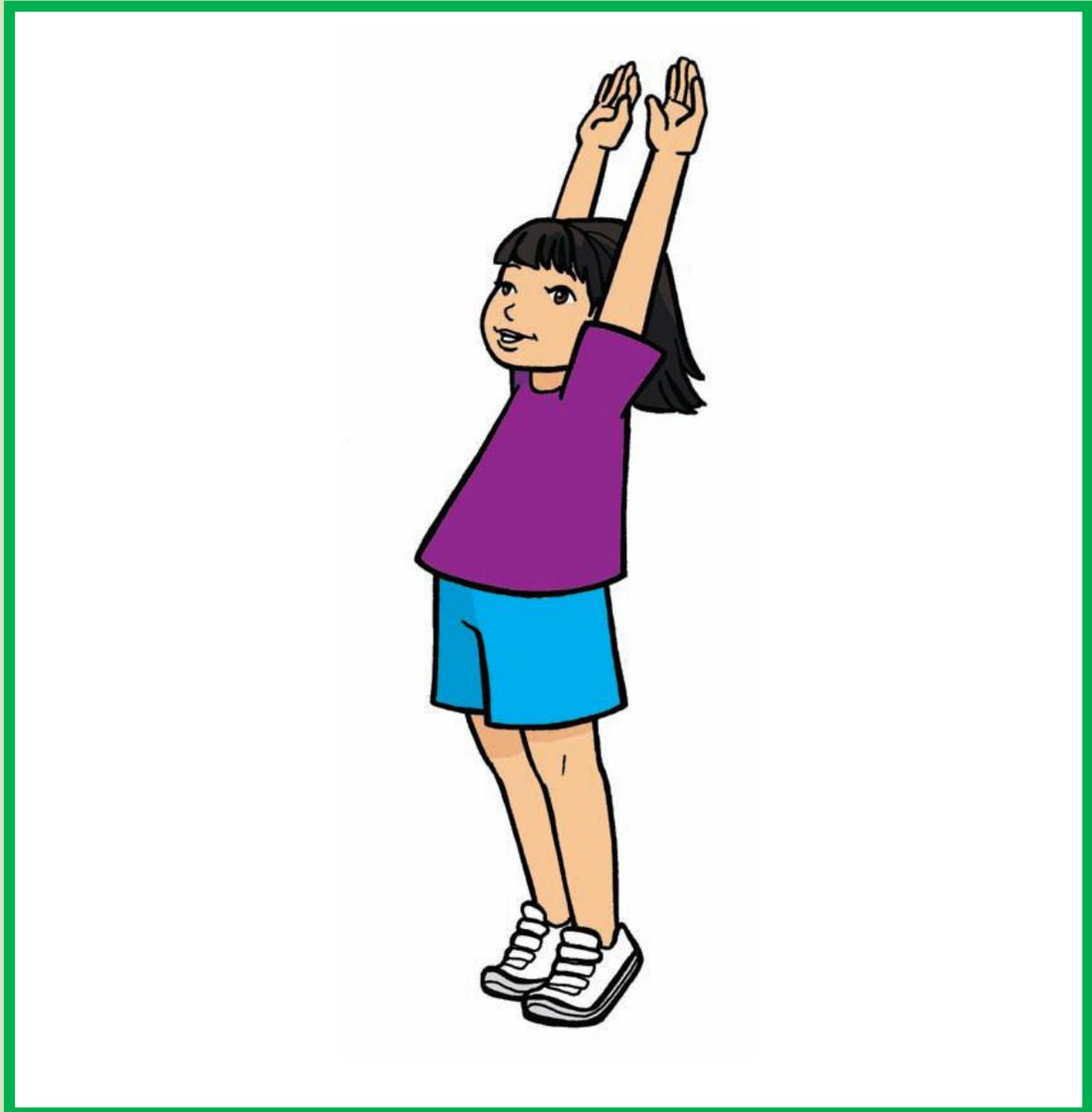
# Le kung-fu



- Ecarter les pieds, plier les jambes, mettre les bras en croix.
- Tenir dans cette position une minute sans bouger.



# Jacques a dit...



- Se mettre debout les bras le long du corps ;\*
- Suivre les consignes que donne le meneur de jeu uniquement quand elles sont précédées de la phrase « Jacques à dit... ».

# Sauter en croisant les jambes

durant 1 minute.



- Les deux pieds écartés au sol, les jambes droites
- sauter,
- croiser les jambes en l'air,
- atterrir les deux pieds écartés, les jambes droites.
- Recommencer en changeant la jambe qui passe devant lors du saut.

