

65 Position de détente 20 sec 	66 La respiration 3 respirations 	67 Relaxation 30 sec 	68 Bravo !
64 Étirement des trapèzes 20 sec de chq côté 	63 Étirement des pectoraux 20 sec 	62 Clown en vacances 20 sec 	61 S'étirer au réveil 20 sec de chq côté
60 Se gratter le dos 20 sec de chq côté 	59 L'aigle 20 sec 	58 Étirement du tronc 20 sec de chq côté 	57 Torsion simple 20 sec de chq côté
49 La ballerine 40 sec 	50 Le balancement 40 sec 	51 La tête aux pieds 20 sec 	52 Étirement de la cuisse 20 sec de chq côté
53 Étirement des cuisses 20 sec de chq côté 	54 Attacher ses lacets 20 sec de chq côté 	55 Le sumo 20 sec de chq côté 	56 Étirement de la fesse 20 sec de chq côté
48 Corde à danser 40 sec 	47 Jogging 40 sec 	46 Charbons ardents 40 sec 	45 La marelle 40 sec
44 Monter l'escalier 40 sec 	43 Casse de planche 40 sec en alternant 	42 Coups de poings directs 40 sec en alternant 	41 Frappe de la poire de vitesse 20 sec de chq côté
33 Le flamenco 40 sec 	34 Le trémoussement 40 sec 	35 La cumbia 40 sec 	36 Le déhanchement rythmé 40 sec
37 Polka 40 sec 	38 Twist 40 sec 	39 Charleston 40 sec 	40 Valse 40 sec
32 Ciseaux de jambes 40 sec 	31 Le pédalo 10X de chq côté en alternant 	30 Évitement assis 10X 	29 Abdominaux et hanche 10X de chq côté
28 Enroulement du chat 10X 	27 Le funambule 10X 	26 Contre le courant 10X 	25 Mettre son chandail 10X
17 Quadriceps 10X de chq côté 	18 La demi-lune 10X de chq côté 	19 Échassier qui s'incline (fente) 10X de chq côté 	20 Les jeux de ballon 10X de chq côté
21 La ruade 10X de chq côté 	22 Le motard 10X paumes vers le haut 10X paumes vers le bas 	23 Cercle de feu 10X vers l'avant et 10X vers l'arrière 	24 La montagne 10X
16 Ritmo latino 40 sec 	15 Le bouffon 40 sec 	14 Et l'on s'élève ! 10X de chq côté 	13 Le guerrier 10X de chq côté
12 Cheville épaule 30 sec 	11 Cercles avec chevilles 20 sec de chq côté 	10 Rotation du bassin 30 sec 	9 La balance 10X de chq côté en alternant
1 Mains en ināna mudrā 30 sec 	2 Oui, non, peut-être 20 sec chq mouvement 	3 Rotation de la tête 30 sec 	4 L'arbre 20 sec de chq côté
5 Charmeur de serpent 20 sec sur chq jambe 	6 Rotation des épaules 30 sec 	7 Arrivée au ring 30 sec 	8 Et l'on roule ! 30 sec

Jeu serpents et échelles actif

inspiré des outils Évolution et Impact

produit par Caroline Breault, CIUSSS MCQ