Mission possible à la maison

➔ **Ta «mission» est de compléter chaque activité. N'oublie pas de sourire et de t'amuser!**

☐ Sautille en allant toucher 2 portes et 3 différents murs.

☐ Explose comme une fusée 5 fois.

☐ Fais des sauts de lapin jusqu'à ta chambre à coucher et reviens ici.

☐ Lance un toutou en haut, tape tes mains puis rattrape le toutou, 10 fois.

☐ Assis sur une chaise, fais semblant de pédaler sur une bicyclette 20 fois.

☐ Fais semblant d'être debout sur une planche de surf. Saute et tourne 10 fois.

☐ Tiens-toi en équilibre sur 3 points d'appui pendant 5 respirations lentes.

☐ Frappe une balle de base-ball imaginaire 5 fois de la droite, puis de la gauche.

☐ Tiens-toi en équilibre sur chaque pied pendant 5 respirations, en faisant éclater des bulles imaginaires.

☐ Lance une pizza vers le haut et rattrape-la en bas 10 fois.

Mission accomplie! Beau travail!