

## Séance 3. Garde l'équilibre

---

Coucou 😊

Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Comment te sens-tu?

---



- Commence par suivre la séance vidéo « Garde l'équilibre »

Après la séance, tu te sens....

### Jouons ensemble !

→ Lève un pied et garde l'équilibre. Compte de 1 à 20.

Lève un pied et les deux bras, paume contre paume. Garde l'équilibre. Compte de 20 à 1.

Comment as-tu trouvé cet exercice ?

---

→ Et maintenant, place les pieds sur une feuille et essaie de contourner tes pieds avec un crayon (sans tomber).  
Montre-moi ton résultat 😊

**A toi maintenant de garder l'équilibre chaque jour!**

A bientôt,

Sophropote

