

39 **Faites du patinage artistique** autour de la pièce



40



41 **Tracez 5 anges** dans la neige



42 **Curling**
Préparez vos jambes pour le curling en faisant 10 fentes avant



43



Étirement

44 **Ours en hibernation**
Allongez-vous, détendez-vous et prenez une courte pause

45 **Vents violents**
Le vent a soufflé le chapeau de votre bonhomme de neige ! Courez sur place le plus vite possible pour tenter de l'attraper

46



47 **Biathlon**
Allongez-vous sur le ventre, puis relevez-vous très droit et faites 4 écarts en ski (voir n° 22). 5 répétitions

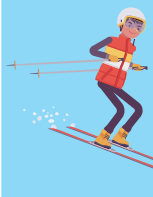
48



Célébrez en dansant !

FIN

38



37 **Chocolat chaud**
Faites un grand chaudron de chocolat chaud. Brassez-le 10 fois.



36 **Buvez un verre d'eau**



35 **Relaxation**
Fermez les yeux, reposez vos muscles, comptez à l'envers à partir de 10

34 **Descente en toboggan**
Maintenez la position le plus longtemps possible !



33 **Sauts accroupis**
Vous avez de la neige jusqu'aux genoux ! Tentez de vous dégager en sautant 10 fois



32 **Étirement**



31 **Marche de l'ours**
Déambulez comme un ours !



30 **Patinage de vitesse**
Patinez pendant 30 secondes



29



19 Fermez les yeux, prenez une grande respiration, et pensez à 3 endroits, 3 personnes ou 3 choses qui vous apportent du bonheur

20 **Étirement**



21



22 **Ski de fond**
10 écarts en ski



23 **Brisez la glace**
Fissurez la glace en tapant des pieds 10 fois

24 **Il neige !**
Étirez les bras le plus haut ou le plus loin possible pour attraper 10 flocons

25



26 **Chantez votre chanson préférée !**

27 **Bébé phoque**
Glissez et dandinez-vous sur le ventre comme un bébé phoque

28 **Raquette**
Faites de la raquette autour de la pièce en soulevant les genoux en marchant pendant 20 secondes

18 **Hockey**
Décochez 5 lancers frappés



17 **Assis contre le mur**
Prenez le remonte-pente jusqu'au sommet de la montagne ! Maintenez cette position pendant 30 secondes



16 **Orignal**
Imitiez un orignal



15 Préparez-vous pour le saut à ski en faisant 10 flexions des jambes



14



13 **Bataille de balles de neige !**
Lancez 10 balles de neige



12 **Tasse de chocolat chaud**
Prenez une grande respiration, puis soufflez lentement 5 fois pour refroidir la tasse de chocolat

11 **Flocon de neige**
Maintenez la position le plus longtemps possible !



10 **Prime**
Choisissez votre exercice !

9 Il commence à faire froid ! Faites 10 sauts avec écarts pour vous réchauffer

1 **Serpents et échelles – Féerie hivernale à la maison**
Mimez les mouvements. Faites preuve de créativité !

Pointe Claire



DÉBUT

2 **Glissade sur tube**
Soulevez doucement les bras et les jambes du sol, puis maintenez la position pendant 20 secondes



3

4 **Marche du pingouin**
Marchez comme un pingouin !

5 **Luge**
Maintenez la position le plus longtemps possible



6 **Câlin**
Donnez un chaleureux câlin à un membre de la famille !

7



8 **Descente en skeleton**
Maintenez la position pendant 15 secondes

