

# Danonino

Bien  
se dépenser

## C'est l'heure de l'entraînement à la maison avec **Coach Dino!**

Avec un adulte, munissez-vous d'un dé et de pions, et tentez d'arriver  
le premier à la case "Arrivée", en relevant les défis proposés.



Départ

1 Saute  
10 fois sur  
place à pieds  
joint



2 >> Passe  
ton tour

3 Echauffe tes  
articulations :  
chevilles, épaules, poignets... en  
faisant des mouvements circulaires



4 Fais un pas  
de danse



8 Tiens bras  
tendus et  
jambes fléchis  
pendant 10  
secondes

7 Avance  
d'une case

6 Fais comme le  
flamand rose:  
tiens 5 secondes  
sur un pied



5 Relance  
le dé



9 Relance  
le dé

10 Repose-toi

11 Saute 5 fois  
sur place  
comme la  
grenouille



12 Mime  
ton sport  
préfére



Arrivée!



15 Etire-toi comme  
un Chat!



14 Essaie de  
toucher tes  
pieds avec tes  
mains en étant  
debout



13 Recule  
d'une  
case



### Les conseils de Dino

**Essayez d'aller à l'école à pied ou à vélo!**

Fais ces activités toujours avec l'accompagnement d'un adulte, dans un espace adapté,  
pour jouer en toute sécurité.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



LE TRI  
+ FACILE



FEUILLE



BAC  
DE TRI