

Sports d'hiver

Les vacances de Noël sont riches en émotions...
et en bons petits plats. Pour garder la forme,
l'équipe d'Astrapi t'a concocté cette séance de gym !



CHAQUE EXERCICE
EST À FAIRE PENDANT
30 SECONDES, SUIVIES
DE 10 SECONDES
DE REPOS.

Le coucou c'est moi

Pour être sûr que le Père Noël
ne t'oublie pas, fais-lui signe !

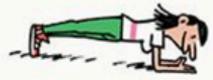
Tes bras et tes jambes
doivent former un i,
puis un X, puis un i...



La bû-bûche

Avant de dévorer la bûche
de Noël, rends-lui hommage !

Garde ton corps bien raide,
la pointe de tes pieds et tes
avant-bras posés par terre.



Le portage de hotte

Si le Père Noël a besoin
d'un coup de main pour
soulever sa hotte, il faut
être prêt à tout moment.

Ton genou ne doit
pas toucher le sol.



Le p'tit prout de Noël

Quand on sort de table
après le repas du réveillon,
parfois, ça fait du bien
de se soulager.

Ne pète pas pour de vrai !



La marche enneigée

Pour marcher longtemps
dans la neige, il n'y a pas
à tortiller : tu dois t'entraîner.

Ne lève pas les genoux
plus haut que ton bassin.



La chaise manquante

Il y a trop d'invités le soir de Noël ?
Pas grave : grâce à cet exercice,
tu sauras faire ta propre chaise.

Plaque ton dos sur le mur,
et croise tes bras sur ton ventre.

