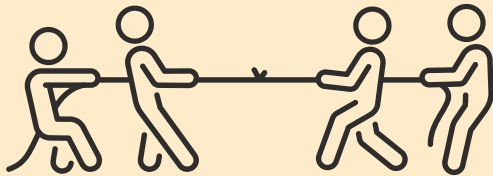


Bouge ta  
classe !

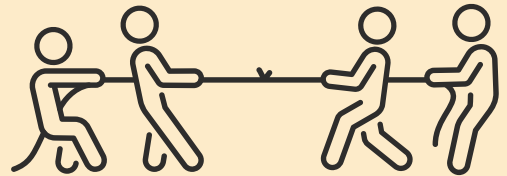
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

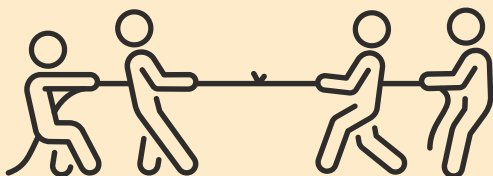
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

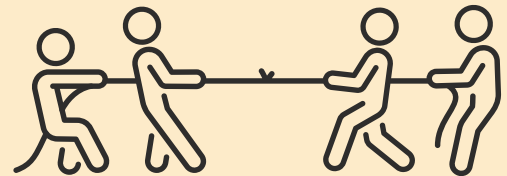
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

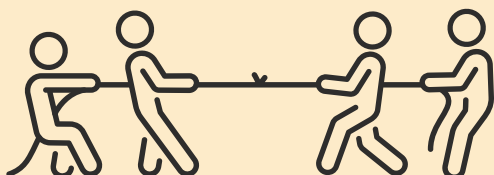
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

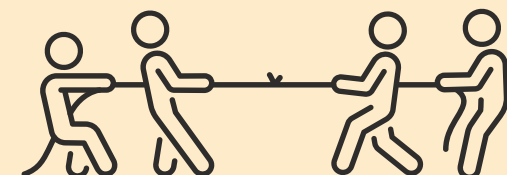
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

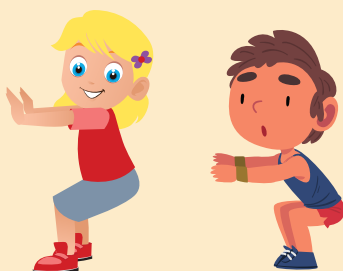


Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**20 squats**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**balance les bras :  
30 secondes**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**en équilibre sur un  
pied : 20 secondes**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**15 jumping jacks**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**10 fentes côté**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**natation de chaise  
: 30 secondes**

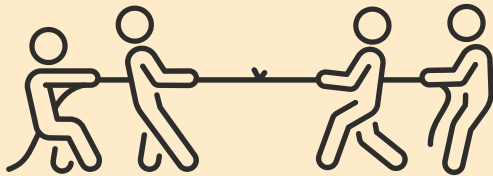


@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta  
classe !

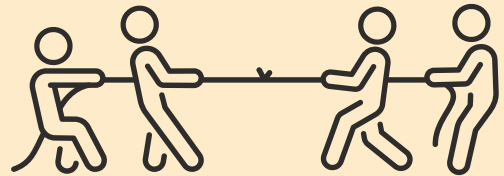
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

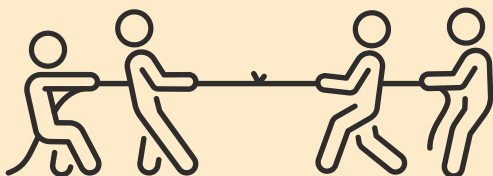
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

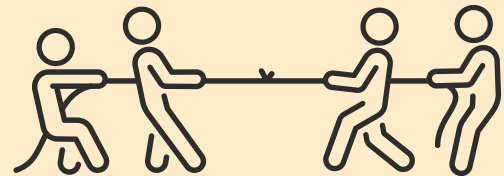
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

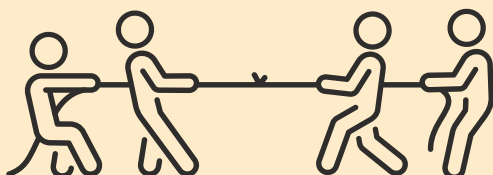
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

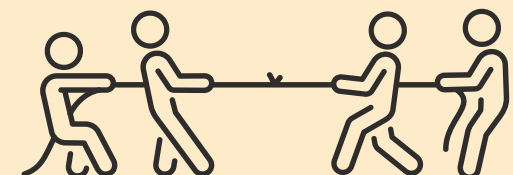
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**danser la macaréna**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**courir sur place :  
30 secondes**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**30x montées de  
genoux**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**gainage : 30  
secondes**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**10 fentes avant**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**30x talons-fesses**

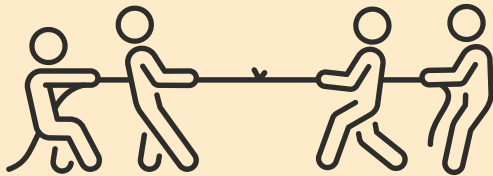


@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta  
classe !

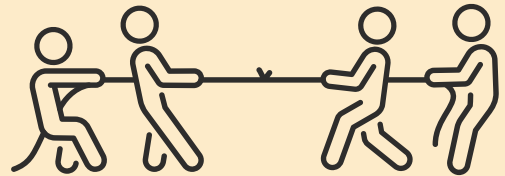
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

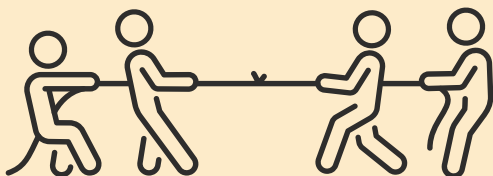
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

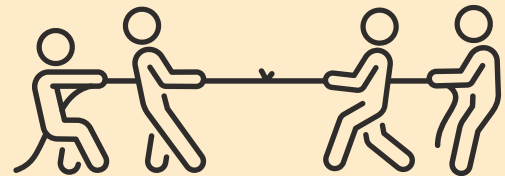
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

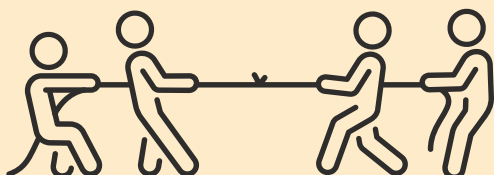
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

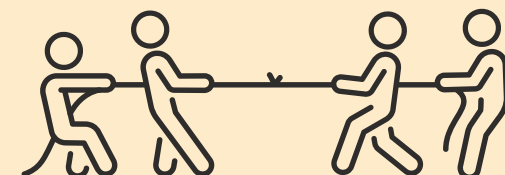
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**à 4 pattes sous les  
chaises**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**danser sur "clap  
your hands"**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**10 pompes**



@une.maitresse.sans.stress

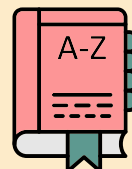


Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**15x levers  
d'haltères-dicos**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**15 sauts de  
grenouille**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

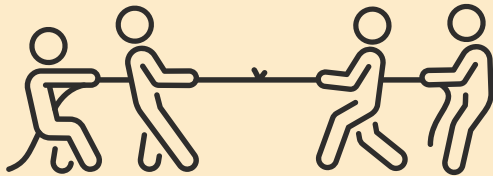
**mains sous les  
pieds : 20 secondes**



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta  
classe !

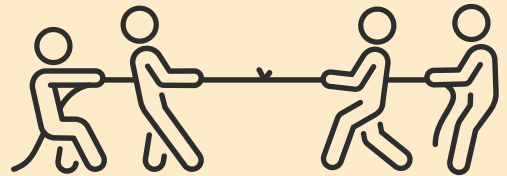
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

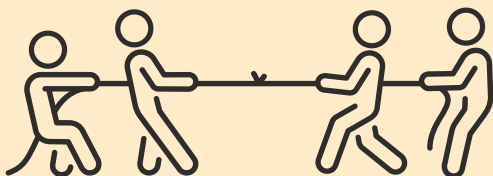
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

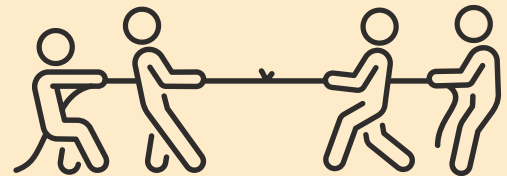
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

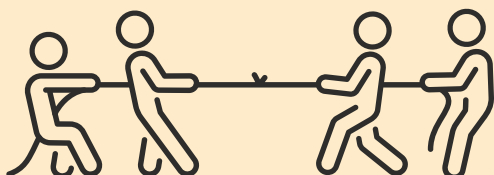
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

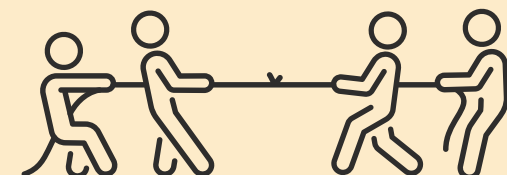
**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*

Bouge ta  
classe !

**GAGES challenges**



*@une.maitresse.sans.stress*



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**danser YMCA**



@une.maitresse.sans.stress

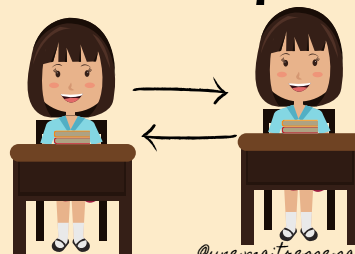


Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**changer de chaise  
avec son voisin le  
plus de fois possible**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**body clapping sur  
"We will rock you"**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**danser les lettres  
de son prénom**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**sauter à cloche-  
pieds : 30 secondes**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**monter sur sa  
chaise, sur les bancs**



@une.maitresse.sans.stress

