

	Colle tes pieds l'un contre l'autre.	Mets tes mains sur ta tête.	Dessine un « 8 » avec ta main gauche.		
	Prends soin de toi.	Fais un tour sur toi-même.	Touche ton nez avec ta main.		
	Ne reste pas debout.	Touche ton oreille droite avec ta main.			

	Reculer votre pied gauche.	Faites un pas à gauche.	Cachez votre bouche avec votre main droite.		
	Ne parlez pas trop fort.	Penchez votre tête à droite.	Mangez bien.		
	Touchez votre oreille gauche.	Faites un sourire.			

	Reculons notre pied gauche.	Fermons les yeux en silence 30 secondes.			
	Tapons 3 fois dans nos mains.	Cachons notre œil droit.	Restons calmes		
	Disons « bonjour ».	Levons une jambe.	Montrons le plafond du doigt.		