



# Tourne la roue et bouge

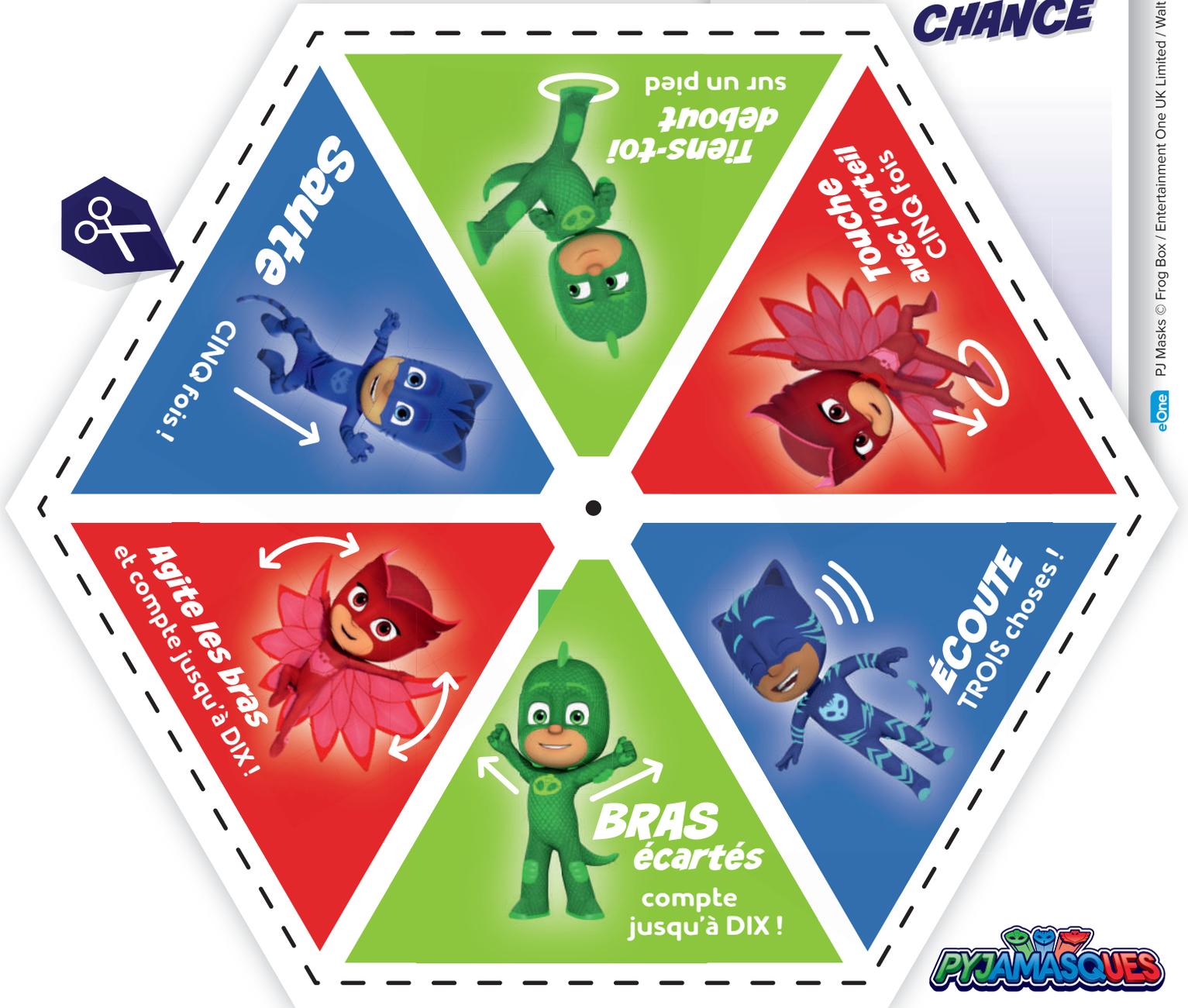
Découvre les mouvements des Pyjamasques

Pour cela tu dois :



- 1 Coller cette page sur un carton et découper la roue.
- 2 Placer un crayon dans le trou au milieu.
- 3 Faire tourner la roue. Réaliser l'action sur laquelle tu tombes.

**BONNE CHANCE**





**Et maintenant dessine un héros !**  
Par exemple Gluglu, Yoyo ou Bibou.

**Ce super-héros sera le tien !**  
Quels super-pouvoirs vas-tu lui donner ?



**PYJAMASQUES**



# Danse sur "Make Your Move" avec les Pyjamasques !

**COURS**  
sur place !



10 secondes

**CONTRACTE**  
tes muscles !



10 fois



**DÉPLOIE**  
tes ailes !



10 fois



**IMPROVISATION**

**Invente tes propres mouvements !**

Écris ici le nom de chaque mouvement



**DANSE**  
comme un héros avec  
tes amis !



Écoute "Make Your Move" en scannant ce code QR.



# Danse avec les Pyjamasques !

## LA DANSE YOYO-LIGOTO



Danse au rythme de la musique avec des foulards ou des rubans !

## LA DANSE DU PETIT LÉZARD AGRIPPÉ

Lève les mains, accroupis-toi et touche le sol !



## LA DANSE DES AILES DE SUPER HIBOU

Déploie tes ailes et envole-toi !

## LA DANSE SUPER-LUNE



Prends une lampe de poche et danse au clair de lune !



## LA DANSE DE SORCELINE

Transforme l'aimant-lune de Sorceline en guitare et joue un air de rock !



## LA DANSE DU ROBOT

Transforme-toi en robot et montre-nous comment tu bouges !



## LA DANSE DU NINJA

Agite tes bras et tes jambes en sautant comme un ninja !



Écoute la musique des Pyjamasques en scannant le code QR !



# Les gages de super-héros des Pyjamasques !

Enfile le costume de ton super-héros préféré le plus vite possible en utilisant

**YOYO RAPIDOOO**

Ouvre grand les bras comme

**BIBOU, AILES DE LA NUIT !**

Crée ton propre  
**GLUGLU REPTILO-CAMOUFLAGE**

pour jouer à cache-cache !



Sers-toi de ta

**SUPER HIBOU-VISION**

pour repérer tout ce qui est ROUGE autour de toi !

**FÊTE LA JOURNÉE NATIONALE DES SUPER-HÉROS EN RÉALISANT CES GAGES DE SUPER-HÉROS !**

Fais 3 pas de géant grâce au

**YOYO ACROBA-SAUT**



Ferme les yeux et ouvre grand les

**SUPERS OREILLES DE CHAT**

Qu'entends-tu autour de toi ?

Attrape un oreiller et porte-le au-dessus de ta tête grâce à tes

**GLUGLU MÉGA MUSCLES !**

Fais 10 grands mouvements de bras pour t'entraîner au

**BIBOU TORNADO**

**ET POUR T'AMUSER ENCORE PLUS, LANCE LES DÉS POUR DÉCOUVRIR QUEL GAGE TU DOIS RÉALISER !**



Teste tes

**OREILLES DE CHAT**

en jouant à Jacques a dit

Rampe et faufile-toi à travers la pièce en utilisant tes propres

**GLUGLU MAINS COLLANTES**



**BRAVO !**

Tu as rempli toutes tes missions de super-héros !