

	10 fois le bec de canard	déplacement du bras	trends	2 spirales	1 rent 10 fois	Trait	recule de 2 cases
avance de 2 cases	déplacement du bras	faire tapping	Course!	recule de 3 cases	faire la chenille	1 rent à l'envers	4 boucles
frotter le crayon		20 sec.			2 spirales	10 fois	eee
Trait					faire la bec de canard	10 fois	faire le bec de canard
trends					Course!		avance de 2 cases
recule de 3 cases	recule de 3 cases	frotter le crayon	déplacement du bras	Course!	faire la bec de canard	faire la marche	faire 3 fois la chenille