

ENTRAÎNEMENT SPÉCIAL HOMME-FEUILLE



LES EXERCICES

Voici une série de tests à passer pour devenir un véritable Homme-Feuille. Peux-tu battre tes amis ?

Combien de fois de suite peux-tu sauter à la corde ?
À quelle vitesse peux-tu courir entre 2 arbres ?
Combien de temps peux-tu tenir en équilibre sur une jambe ?
À quelle distance peux-tu jeter une pierre ou un ballon ?
Combien de temps peux-tu courir sur place ?
À quelle distance peux-tu sauter en prenant de l'élan ?
Sais-tu construire une pyramide de cailloux, et de quelle hauteur ?
Combien de temps peux-tu faire du hula-hoop ?

LES COMPÉTENCES

Coche ce que tu sais faire.

- Faire des ricochets en lançant un caillou dans l'eau
- Siffler comme un oiseau
- Faire voler un cerf-volant les jours de grand vent
- Grimper une pente raide en courant
- Grimper à un arbre
- Construire une cabane (intérieure ou extérieure)
- Courir sous la pluie
- Prendre l'empreinte d'une feuille ou de l'écorce d'un arbre
- Réaliser un décor de EPIC en collage

PAR LES CRÉATEURS DE **L'ÂGE DE GLACE** ET **RIO**

epic

La Bataille du Royaume Secret
LE 22 MAI AU CINÉMA

ENTRAÎNE-TOI AVEC GRUB POUR DEVENIR UN VRAI HOMME-FEUILLE

Grub rêve de devenir un Homme-Feuille et fera tout pour prouver qu'il en est capable. Voici quelques exercices que vous pouvez faire ensemble pour vous exercer, et la liste des compétences nécessaires pour intégrer l'élite des Jinns. Entraîne-toi avec tes amis pour savoir qui ferait le meilleur Homme-Feuille.