

A little movement. A moment together.

Bouger un peu.
Partager un moment.

A practical companion for ages 5 and 2.5, with 45 movement sheets from your 12 videos.

Un guide pratique pour les enfants de 5 ans et de 2,5 ans, avec 45 fiches tirées de vos 12 vidéos.

23 sheets for playful practice, plus 22 reference sheets to review before use.

23 fiches pour jouer, plus 22 fiches à examiner avant de les utiliser.

Keep it playful

Use a clear, non-slip floor with an adult close by, follow each child's pace and stop for pain, dizziness or distress.

Choose a few enjoyable movements and take breaks whenever the children want.

This guide describes visible actions and labels, with simpler options clearly identified; spoken instructions weren't transcribed.

Garder le plaisir de jouer

Utilisez un sol dégagé et antidérapant avec un adulte à proximité, suivez le rythme de chaque enfant et arrêtez en cas de douleur, de vertige ou de détresse.

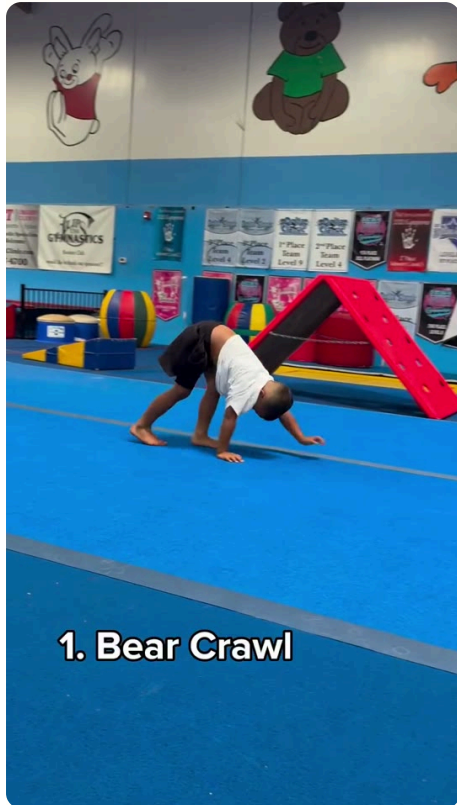
Choisissez quelques mouvements agréables et faites une pause dès que les enfants le souhaitent.

Ce guide décrit les gestes et les indications visibles, avec des options simplifiées clairement signalées ; les consignes audio n'ont pas été transcrites.

01 Bear crawl

Marche de l'ours

Adult nearby Adulte à proximité



Animal Walks Pt. 1.mp4
0:03 · V02

Step by step

1. Place your palms and feet on the floor.
2. Lift your knees and keep your hips raised.
3. Take small forward steps with your hands and feet.

You'll need

Clear, non-slip floor or firm mat.

For the grown-up

Stay alongside and let the child choose their pace; stop before the arms tire and keep the head clear of the floor.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: crawl on hands and knees beside you.

Pas à pas

1. Pose les paumes et les pieds au sol.
2. Soulève les genoux en gardant les fesses en l'air.
3. Avance à petits pas avec les mains et les pieds.

Matériel

Sol dégagé et antidérapant ou tapis ferme.

Pour l'adulte

Restez à côté et laissez l'enfant choisir son rythme ; arrêtez avant que les bras fatiguent et gardez la tête au-dessus du sol.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : avancer à 4 pattes, les genoux au sol, à côté de vous.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

02 Flamingo walk: high-knee steps

Marche du flamant rose : genoux levés

Play together Jouer ensemble



Animal Walks Pt. 1.mp4
0:07 · V02

Step by step

1. Stand tall with your hands near your hips.
2. Lift 1 bent knee and bring that foot forwards.
3. Put the foot down, then take the next step with the other leg.

You'll need

Clear, non-slip floor.

For the grown-up

Walk alongside and offer a hand if balance feels wobbly; the knee height can stay comfortable.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: hold your hand and march with small knee lifts.

Pas à pas

1. Tiens-toi debout, les mains près des hanches.
2. Lève 1 genou plié et avance ce pied.
3. Repose le pied, puis fais le pas suivant avec l'autre jambe.

Matériel

Sol dégagé et antidérapant.

Pour l'adulte

Marchez à côté et proposez la main si l'équilibre est hésitant ; le genou monte à une hauteur confortable.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : marcher en tenant votre main et en levant un peu les genoux.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

03 Giraffe walk: upward-looking steps

Marche de la girafe : pas en regardant vers le haut

Adult nearby Adulte à proximité



Animal Walks Pt. 1.mp4
0:15 · V02

Step by step

1. Stand tall with your arms relaxed.
2. Look upwards only as far as feels comfortable.
3. Take small forward steps, letting the heels rise naturally.

You'll need

The demonstration uses a gymnastics floor.

For the grown-up

Walk alongside and let the child choose their comfortable head position; there's no need to match the upward tilt in the picture.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: walk beside you with the head upright and feet flat.

Pas à pas

1. Tiens-toi debout, les bras détendus.
2. Regarde vers le haut seulement si cette position reste confortable.
3. Avance à petits pas en laissant les talons se soulever naturellement.

Matériel

La démonstration utilise un praticable de gymnastique.

Pour l'adulte

Marchez à côté et laissez l'enfant choisir une position confortable pour la tête ; il n'est pas nécessaire de reproduire l'inclinaison de l'image.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : marcher près de vous, la tête droite et les pieds à plat.

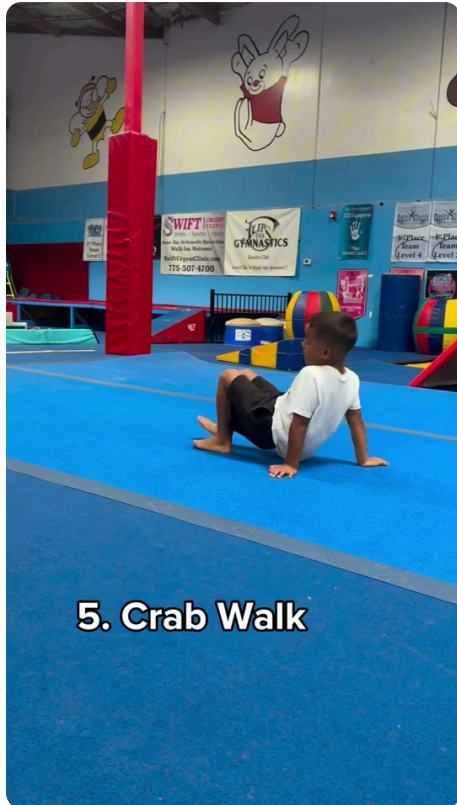
Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

04 Crab walk

Marche du crabe

Adult nearby Adulte à proximité



5. Crab Walk

Animal Walks Pt. 1.mp4
0:20 · V02

Step by step

1. Sit with your knees bent and feet on the floor.
2. Place your palms behind you and lift your bottom a little.
3. Move a hand and a foot in small steps, then sit down to rest.

You'll need

Clear, non-slip floor or firm mat.

For the grown-up

Stay close and let the child stop if the hands, wrists or shoulders feel uncomfortable; don't lift the hips for them.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: sit with feet on the floor and take tiny seated shuffles while copying crab claws with the hands.

Pas à pas

1. Assieds-toi, les genoux pliés et les pieds au sol.
2. Pose les paumes derrière toi et soulève un peu les fesses.
3. Déplace une main et un pied à petits pas, puis rassieds-toi pour te reposer.

Matériel

Sol dégagé et antidérapant ou tapis ferme.

Pour l'adulte

Restez près de l'enfant et laissez-le arrêter si les mains, les poignets ou les épaules sont inconfortables ; ne soulevez pas ses hanches.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : rester assis, les pieds au sol, et se déplacer un peu en imitant des pinces avec les mains.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

05 Inchworm: hands out, feet in

Chenille : mains en avant, pieds rapprochés

Adult nearby Adulte à proximité



Animal Walks Pt. 2.mp4
0:08 · V03

Step by step

1. Start with hands and feet on the floor and hips raised.
2. Walk your hands forwards a little while your feet stay still.
3. Take small steps towards your hands with your feet, raising your hips again.

You'll need

Clear, non-slip floor or firm mat.

For the grown-up

Let the child choose a short reach and bend the knees as needed; don't push the back or pull the legs straight.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: crawl normally on hands and knees, pausing to make a little hill with the back.

Pas à pas

1. Commence avec les mains et les pieds au sol, les fesses levées.
2. Avance un peu les mains en gardant les pieds immobiles.
3. Rapproche les pieds des mains à petits pas pour relever les fesses.

Matériel

Sol dégagé et antidérapant ou tapis ferme.

Pour l'adulte

Laissez l'enfant choisir une petite distance et plier les genoux si nécessaire ; ne poussez pas le dos et ne tirez pas sur les jambes pour les tendre.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : avancer à 4 pattes, les genoux au sol, puis faire une petite pause en arrondissant doucement le dos.

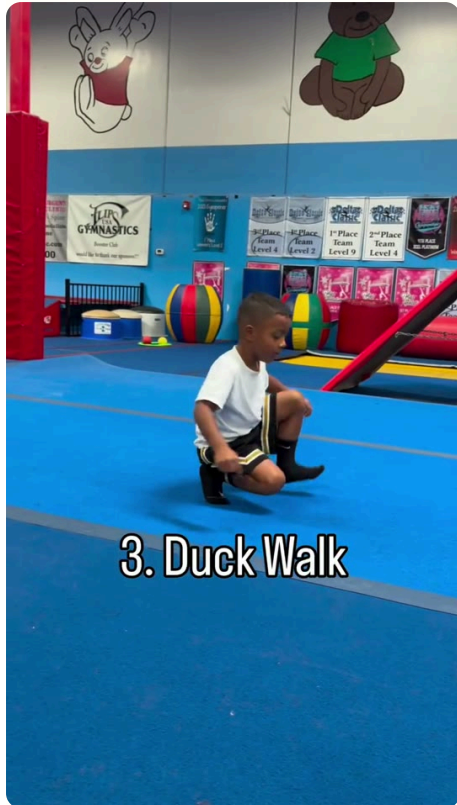
Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

06 Duck walk: travelling in a deep squat

Marche du canard : déplacement très accroupi

Adult nearby Adulte à proximité



Animal Walks Pt. 2.mp4
0:11 - V03

Step by step

1. Bend into a crouch that's comfortable for you.
2. Keep your hands free for balance and take a small step forwards.
3. Step with the other foot while staying low, then stand up to rest.

You'll need

The demonstration uses a gymnastics floor.

For the grown-up

Stay alongside and let the child choose how low to crouch and when to stand; don't press them down or hold the position for them.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: take small upright waddling steps with feet flat and arms like wings.

Pas à pas

1. Accroupis-toi à une hauteur confortable pour toi.
2. Garde les mains libres pour l'équilibre et fais un petit pas en avant.
3. Avance l'autre pied en restant bas, puis relève-toi pour te reposer.

Matériel

La démonstration utilise un praticable de gymnastique.

Pour l'adulte

Restez à côté et laissez l'enfant choisir jusqu'où s'accroupir et quand se relever ; n'appuyez pas sur lui et ne maintenez pas la position à sa place.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : faire de petits pas en se dandinant debout, les pieds à plat et les bras comme des ailes.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

07 Frog jump

Saut de grenouille

Adult nearby Adulte à proximité



Animal Walks Pt. 2.mp4
0:14 · V03

Step by step

1. Bend your knees into a comfortable crouch with your hands low.
2. Swing your arms forwards and make a small jump with both feet.
3. Land on both feet and bend your knees before pausing.

You'll need

Clear, non-slip floor with room to land.

For the grown-up

Stay beside the landing area and keep the jump small; touching the floor or copying the filmed squat depth isn't required.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: bend a little and stand tall like a frog, keeping both feet on the floor.

Pas à pas

1. Plie les genoux pour t'accroupir confortablement, les mains basses.
2. Balance les bras vers l'avant et fais un petit saut avec les 2 pieds.
3. Atterris sur les 2 pieds et plie les genoux avant de faire une pause.

Matériel

Sol dégagé et antidérapant avec de la place pour atterrir.

Pour l'adulte

Restez près de la zone d'arrivée et gardez un petit saut ; toucher le sol ou reproduire la profondeur filmée n'est pas nécessaire.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : plier un peu les genoux puis se grandir comme une grenouille, en gardant les 2 pieds au sol.

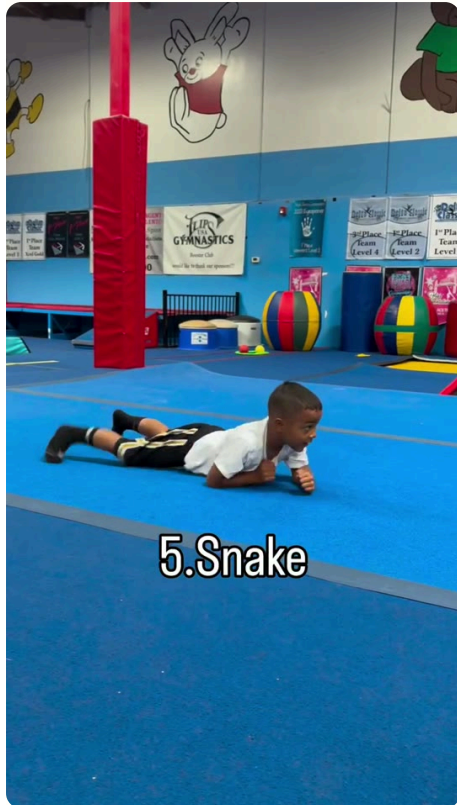
Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

08 Snake: belly crawl using the forearms

Serpent : ramper sur le ventre avec les avant-bras

Adult nearby Adulte à proximité



Animal Walks Pt. 2.mp4
0:17 · V03

Step by step

1. Lie on your tummy with your legs behind you.
2. Place your forearms on the floor near your chest.
3. Move your arms in small pulls to slide forwards, then rest.

You'll need

Smooth, clean mat and clothing that protects the skin.

For the grown-up

Stay alongside and stop if sliding rubs the skin or the child strains to hold the head up.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: lie on the tummy and reach for a toy placed within easy reach, without travelling.

Pas à pas

1. Allonge-toi sur le ventre, les jambes derrière toi.
2. Pose les avant-bras au sol près de la poitrine.
3. Fais de petites tractions avec les bras pour glisser en avant, puis repose-toi.

Matériel

Tapis lisse et propre, avec des vêtements qui protègent la peau.

Pour l'adulte

Restez à côté et arrêtez si le glissement irrite la peau ou si l'enfant force pour garder la tête levée.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : s'allonger sur le ventre et tendre la main vers un jouet tout proche, sans se déplacer.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

09 Penguin waddle: heel steps

Marche du manchot : pas sur les talons

Adult nearby Adulte à proximité



Animal Walks Pt. 3.mp4
0:07 · V04

Step by step

1. Stand with your hands on your hips.
2. Lift the front of your feet so your heels stay down.
3. Take small heel steps, then lower your feet to rest.

You'll need

Clear, non-slip floor.

For the grown-up

Offer a hand and let the toes return to the floor whenever the child wants; this is playful movement, not foot correction.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: take short waddling steps with feet flat while holding your hand.

Pas à pas

1. Tiens-toi debout, les mains sur les hanches.
2. Soulève l'avant des pieds en gardant les talons au sol.
3. Fais de petits pas sur les talons, puis repose les pieds pour te détendre.

Matériel

Sol dégagé et antidérapant.

Pour l'adulte

Proposez la main et laissez les orteils revenir au sol quand l'enfant le souhaite ; c'est un jeu, pas une correction des pieds.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : faire de petits pas en se dandinant, les pieds à plat, en tenant votre main.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

10 Horse gallop

Galop du cheval

Play together Jouer ensemble



Animal Walks Pt. 3.mp4
0:10 · V04

Step by step

1. Stand with 1 foot a little in front.
2. Step forwards with that foot and bring the other foot after it.
3. Keep the same foot leading as you make a gentle galloping rhythm.

You'll need

Clear, non-slip floor with space ahead.

For the grown-up

Travel alongside at a comfortable pace and leave plenty of stopping space.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: walk with a step-together pattern beside you, without leaving the floor.

Pas à pas

1. Place 1 pied un peu devant l'autre.
2. Avance avec ce pied puis ramène l'autre derrière lui.
3. Garde le même pied devant pour prendre un petit rythme de galop.

Matériel

Sol dégagé et antidérapant avec de la place devant soi.

Pour l'adulte

Avancez à côté à un rythme confortable et gardez assez de place pour s'arrêter.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : avancer d'un pas puis rapprocher l'autre pied, près de vous et sans sauter.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

11 Bunny hop: deep-squat hops

Bonds du lapin : sauts très accroupis

Adult nearby Adulte à proximité



Animal Walks Pt. 3.mp4
0:12 · V04

Step by step

1. Crouch to a comfortable depth and hold your hands beside your head like rabbit ears.
2. Make a tiny forward hop with both feet.
3. Land with your knees bent and pause before deciding whether to hop again.

You'll need

The demonstration uses a padded indoor floor.

For the grown-up

Let the child stay higher than the filmed crouch and stand between hops whenever they want; keep the distance tiny and stay close.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: stand, make rabbit ears with the hands and gently bend and straighten the knees without jumping.

Pas à pas

1. Accroupis-toi confortablement et place les mains près de la tête comme des oreilles de lapin.
2. Fais un tout petit bond en avant avec les 2 pieds.
3. Atterris les genoux pliés et fais une pause avant de décider si tu veux recommencer.

Matériel

La démonstration utilise un sol intérieur rembourré.

Pour l'adulte

Laissez l'enfant rester plus haut que dans l'accroupissement filmé et se relever entre les bonds quand il le souhaite ; gardez une distance minimale et restez près de lui.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : debout, faire des oreilles avec les mains puis plier et déplier doucement les genoux sans sauter.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

12 Lizard: wide, low crawl

Lézard : déplacement bas et large

Adult nearby Adulte à proximité



Animal Walks Pt. 4.mp4
0:18 · V05

Step by step

1. Place your palms and feet on the floor.
2. Bend 1 knee out towards the side and bring that foot forwards.
3. Move a hand forwards and continue with small alternating steps.

You'll need

Clear, non-slip floor or firm mat.

For the grown-up

Simplified play suggestion for 5 years: make the filmed crawl slower and shorter, allowing the knees to rest whenever needed.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: crawl on hands and knees beside you and pause to pretend to be a still lizard.

Pas à pas

1. Pose les paumes et les pieds au sol.
2. Plie 1 genou vers le côté et avance ce pied.
3. Avance une main puis continue à petits pas alternés.

Matériel

Sol dégagé et antidérapant ou tapis ferme.

Pour l'adulte

Suggestion de jeu simplifiée à 5 ans : ralentir et raccourcir le déplacement filmé, en laissant les genoux se poser dès que nécessaire.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : avancer à 4 pattes près de vous, les genoux au sol, puis s'arrêter comme un lézard immobile.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

13 Starfish: open-and-close jumps

Étoile de mer : sauts ouverts et fermés

Play together Jouer ensemble



Animal Walks Pt. 4.mp4
0:23 · V05

Step by step

1. Stand with your feet close together and arms by your sides.
2. Make a small jump, opening your feet and arms like a star.
3. Jump gently back towards the starting shape and pause.

You'll need

Clear, non-slip floor with space around the arms.

For the grown-up

Keep the jumps small and let each landing settle before the next movement; copying the clip's pace isn't required.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: step the feet apart and spread the arms, then step back together without jumping.

Pas à pas

1. Tiens-toi debout, les pieds rapprochés et les bras le long du corps.
2. Fais un petit saut en écartant les pieds et les bras comme une étoile.
3. Reviens doucement vers la position de départ en sautant, puis fais une pause.

Matériel

Sol dégagé et antidérapant avec de la place autour des bras.

Pour l'adulte

Gardez de petits sauts et laissez l'enfant se stabiliser après chaque réception ; reproduire le rythme de la vidéo n'est pas nécessaire.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : écarter les pieds en faisant des pas et ouvrir les bras, puis rapprocher les pieds sans sauter.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

14 Tornado floor turn

Rotation au sol « tornade »

Adult nearby Adulte à proximité



Tornado.mp4
0:38 · V06

Step by step

1. Begin on your hands and feet with space around you.
2. Keep 1 hand on the floor and turn your chest towards the ceiling as your feet pivot.
3. Place your free hand behind you to arrive in a crab position.
4. Turn back towards the floor and replace your hands before continuing.

You'll need

Clear non-slip floor; a flat tape line can replace the rope.

For the grown-up

For age 5, the child should enter and leave bear and crab positions independently before trying a small turn; keep an adult close and let the child move each arm freely.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: sit with your bottom on the floor and turn to reach a large toy on either side.

Pas à pas

1. Commence sur les mains et les pieds, avec de l'espace autour de toi.
2. Garde 1 main au sol et tourne la poitrine vers le plafond en pivotant sur les pieds.
3. Pose la main libre derrière toi pour arriver en position du crabe.
4. Retourne vers le sol et repose les mains avant de continuer.

Matériel

Sol dégagé et antidérapant ; une ligne adhésive peut remplacer la corde.

Pour l'adulte

À 5 ans, l'enfant doit pouvoir entrer et sortir seule des positions de l'ours et du crabe avant une petite rotation ; restez à côté et laissez-la déplacer librement chaque bras.

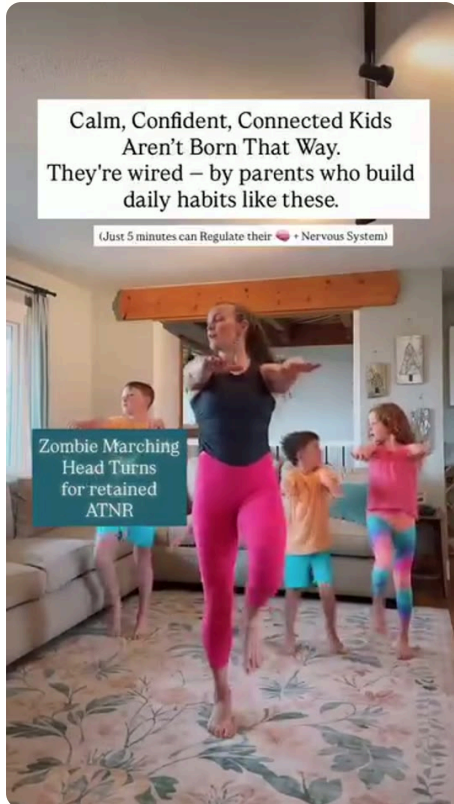
À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : assise, les fesses au sol, tourne-toi pour atteindre un grand jouet de chaque côté.

15 March and look sideways

Marcher et regarder de côté

Play together Jouer ensemble



calm confident connected.mp4
0:02 · V07

Step by step

1. Stand with your arms comfortably in front of you.
2. March slowly on the spot.
3. Turn your head a little to 1 side, then back to the middle and to the other side.

You'll need

Clear floor space.

For the grown-up

Keep the turn small and comfortable; the child can stop marching to look sideways.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: march together first, then stand still and look towards a toy on each side.

Pas à pas

1. Tiens-toi debout avec les bras confortablement devant toi.
2. Marche lentement sur place.
3. Tourne un peu la tête d'un côté, reviens au milieu, puis regarde de l'autre côté.

Matériel

Espace dégagé au sol.

Pour l'adulte

Garde une rotation petite et confortable ; l'enfant peut arrêter de marcher pour regarder de côté.

À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : marchez ensemble, puis arrêtez-vous pour regarder un jouet de chaque côté.

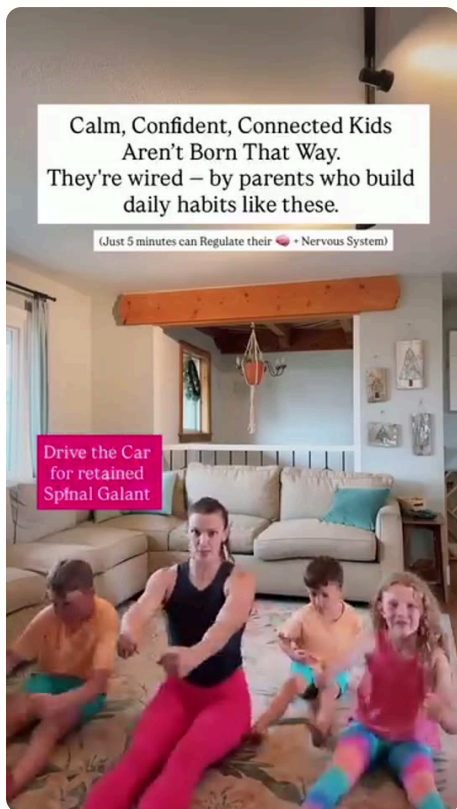
Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

16 Seated car scoot

La voiture assise

Play together Jouer ensemble



calm confident connected.mp4
0:07 · V07

Step by step

1. Sit with your legs comfortably in front of you.
2. Pretend to hold a steering wheel.
3. Shift gently from 1 side of your bottom to the other to make your car move.

You'll need

Mat or comfortable floor.

For the grown-up

Keep the movement small; hands can rest on the floor whenever balance feels uncertain.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: sit and steer without moving along the floor.

Pas à pas

1. Assieds-toi avec les jambes confortablement devant toi.
2. Fais semblant de tenir un volant.
3. Déplace doucement ton poids d'une fesse à l'autre pour faire avancer ta voiture.

Matériel

Tapis ou sol confortable.

Pour l'adulte

Gardez un petit mouvement ; les mains peuvent se poser au sol dès que l'équilibre devient hésitant.

À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : reste assise et tourne ton volant sans avancer.

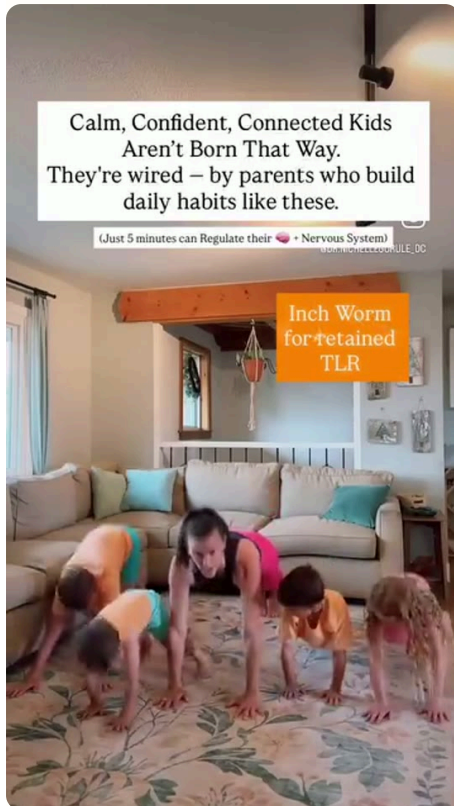
Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

17 Inchworm hand walk

La chenille sur les mains

Adult nearby Adulte à proximité



calm confident connected.mp4
0:11 · V07

Step by step

1. Bend your knees and put your hands on the floor.
2. Walk your hands forwards a little while your feet stay in place.
3. Bring your feet towards your hands with small steps.
4. Pause and start again only while it feels easy.

You'll need

Non-slip floor or firm mat.

For the grown-up

Keep the distance short and let knees bend; the child chooses the range.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: crawl on hands and knees towards a large toy.

Pas à pas

1. Plie les genoux et pose les mains au sol.
2. Avance un peu les mains en gardant les pieds en place.
3. Rapproche les pieds des mains avec de petits pas.
4. Fais une pause et recommence seulement si le mouvement reste facile.

Matériel

Sol antidérapant ou tapis ferme.

Pour l'adulte

Gardez une petite distance et laissez les genoux se plier ; l'enfant choisit l'amplitude.

À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : avance à 4 pattes vers un grand jouet.

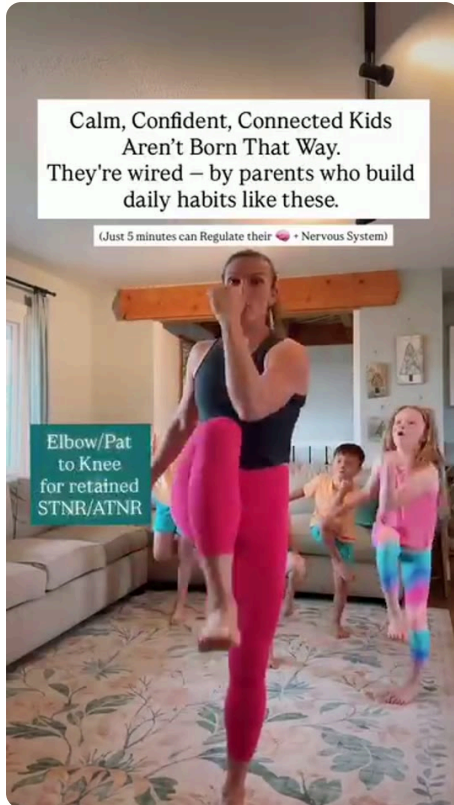
Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

18 Opposite elbow to knee

Coude vers le genou opposé

Play together Jouer ensemble



calm confident connected.mp4
0:18 · V07

Step by step

1. Stand with space around you and bend your elbows.
2. Lift 1 knee and bring the opposite elbow towards it.
3. Put your foot down and change sides.

You'll need

Clear floor space.

For the grown-up

The elbow and knee can stay apart; reaching comfortably matters more than making contact.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: use a hand to pat a raised knee, with an adult nearby for balance.

Pas à pas

1. Tiens-toi debout avec de l'espace autour de toi et plie les coudes.
2. Lève 1 genou et rapproche le coude opposé.
3. Repose le pied et change de côté.

Matériel

Espace dégagé au sol.

Pour l'adulte

Le coude et le genou peuvent rester séparés ; privilégiez un geste confortable.

À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : touche un genou levé avec la main, avec un adulte à côté pour l'équilibre.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

19 Opposite hand to knee

Main sur le genou opposé

Play together Jouer ensemble



calm confident connected.mp4
0:25 · V07

Step by step

1. March slowly on the spot.
2. Touch your raised knee with the opposite hand.
3. Put your foot down and swap sides.

You'll need

Clear floor space.

For the grown-up

Demonstrate beside the child so the pattern is easier to copy.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: pat either knee while standing or sitting; crossing sides is optional.

Pas à pas

1. Marche lentement sur place.
2. Touche ton genou levé avec la main opposée.
3. Repose le pied et change de côté.

Matériel

Espace dégagé au sol.

Pour l'adulte

Montrez le geste à côté de l'enfant pour faciliter l'imitation.

À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : touche un genou, debout ou assise ; croiser les côtés reste facultatif.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

20 Family crab walk

La marche du crabe en famille

Adult nearby Adulte à proximité



calm confident connected.mp4
0:34 · V07

Step by step

1. Sit with your knees bent and feet on the floor.
2. Place your hands behind you in a comfortable position.
3. Lift your bottom a little and take small steps with your hands and feet.
4. Sit down to rest whenever you like.

You'll need

Clear non-slip floor.

For the grown-up

Keep the hips low and stop if hands, wrists or shoulders hurt.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: keep your bottom down and shuffle gently with feet on the floor.

Pas à pas

1. Assieds-toi, genoux pliés et pieds au sol.
2. Pose les mains derrière toi dans une position confortable.
3. Soulève un peu les fesses et fais de petits pas avec les mains et les pieds.
4. Repose les fesses quand tu veux te reposer.

Matériel

Sol dégagé et antidérapant.

Pour l'adulte

Gardez les hanches basses et arrêtez si les mains, les poignets ou les épaules font mal.

À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : garde les fesses au sol et déplace-toi doucement avec les pieds.

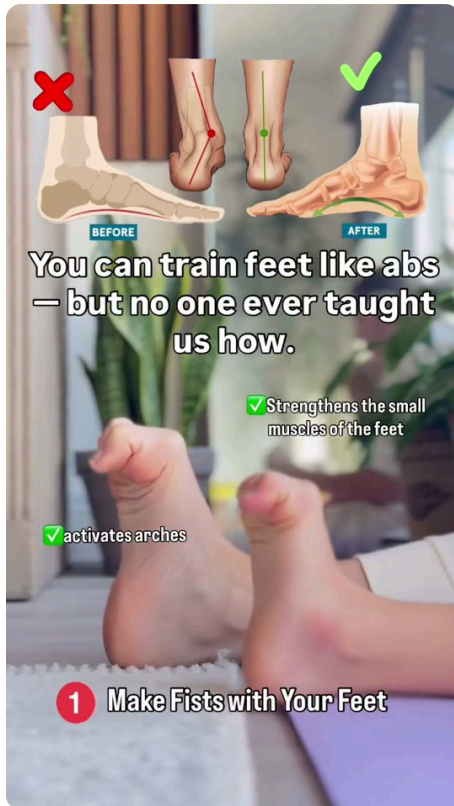
Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

21 Curl and open your toes

Plier puis ouvrir les orteils

Play together Jouer ensemble



train our feet.mp4
0:06 · V12

Step by step

1. Sit comfortably with your feet free to move.
2. Curl your toes gently towards the soles of your feet.
3. Open and relax your toes again.

You'll need

Comfortable seat or mat.

For the grown-up

Make this a copying game with a small comfortable movement.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: wave your toes and copy an adult; precise curling is optional.

Pas à pas

1. Assieds-toi confortablement avec les pieds libres de bouger.
2. Plie doucement les orteils vers la plante des pieds.
3. Ouvre et relâche les orteils.

Matériel

Siège confortable ou tapis.

Pour l'adulte

Faites-en un jeu d'imitation avec un petit mouvement confortable.

À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : fais bouger les orteils en imitant un adulte, sans chercher un geste précis.

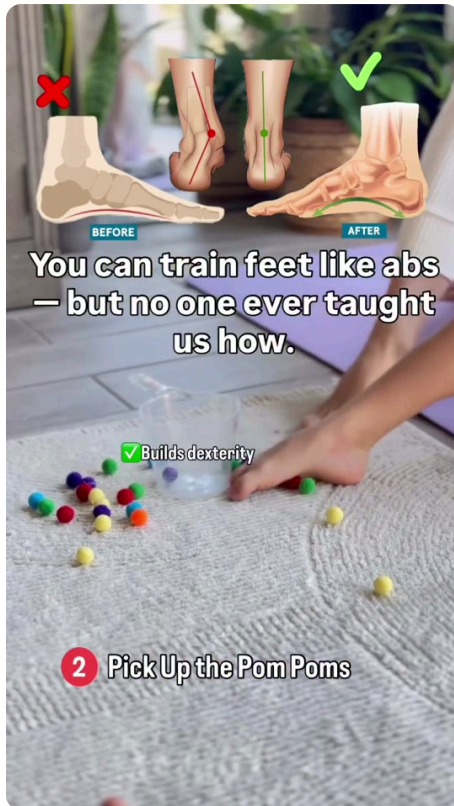
Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

22 Toe pickup game

Attraper avec les orteils

Adult nearby Adulte à proximité



train our feet.mp4
0:12 · V12

Step by step

1. Sit on a stable seat with a large folded washcloth under your foot.
2. Try to grip an edge gently with your toes.
3. Lift it slightly, then let it go.

You'll need

Large folded washcloth; replace the tiny pom-poms in the clip.

For the grown-up

The steps use a large cloth instead of the filmed tiny objects because a child under 3 is taking part.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: slide the large cloth with your foot while seated; the adult keeps small objects out of reach.

Pas à pas

1. Assieds-toi sur un siège stable avec une grande lavette pliée sous le pied.
2. Essaie d'attraper doucement un bord avec les orteils.
3. Soulève-le un peu, puis relâche.

Matériel

Grande lavette pliée ; elle remplace les petits pompons de la vidéo.

Pour l'adulte

Les étapes utilisent un grand tissu à la place des petits objets filmés, car une enfant de moins de 3 ans participe.

À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : fais glisser le grand tissu avec le pied en restant assise ; l'adulte garde les petits objets hors de portée.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

23 Foot rocking over a towel

Bascule du pied sur une serviette

Adult nearby Adulte à proximité



train our feet.mp4
0:18 · V12

Step by step

1. Place a rolled towel on the floor and sit on a stable seat for this family version.
2. Rest the middle of your foot lightly on the towel.
3. Gently rock your foot over the towel so your toes lower and lift.

You'll need

Rolled hand towel and stable seat.

For the grown-up

The video shows standing; the seated version is an explicit balance adaptation for the children.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: touch the towel with your foot and move it a little while seated.

Pas à pas

1. Pose une serviette roulée au sol et assieds-toi sur un siège stable pour cette version familiale.
2. Pose légèrement le milieu du pied sur la serviette.
3. Fais doucement basculer le pied sur la serviette pour abaisser puis relever les orteils.

Matériel

Serviette roulée et siège stable.

Pour l'adulte

La vidéo montre une position debout ; la version assise est une adaptation explicite pour l'équilibre des enfants.

À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : touche la serviette avec le pied et fais-la bouger un peu en restant assise.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

24 Foot on a textured dome

Pied sur une demi-sphère texturée

Adult review À examiner avec un professionnel



After 12 it's too late.mp4
0:01 · V01

What the clip shows

1. The child places a foot on a textured dome.
2. Only part of the lower legs and support arrangement is visible.
3. A small shift is visible, but the intended action isn't clear enough to reproduce.

You'll need

Textured half-dome shown; support arrangement unclear.

For the grown-up

Keep this clip for discussion with a paediatric physiotherapist if foot posture is a concern.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: stand on a stable floor and gently shift weight while holding an adult's hand.

Ce qu'on voit

1. L'enfant pose un pied sur une demi-sphère texturée.
2. Seule une partie des jambes et des appuis est visible.
3. Un petit déplacement est visible, mais le geste demandé n'est pas assez clair pour être reproduit.

Matériel

Demi-sphère texturée visible ; appui extérieur non visible.

Pour l'adulte

Gardez cet extrait pour en parler à un kinésithérapeute pédiatrique si la posture des pieds vous préoccupe.

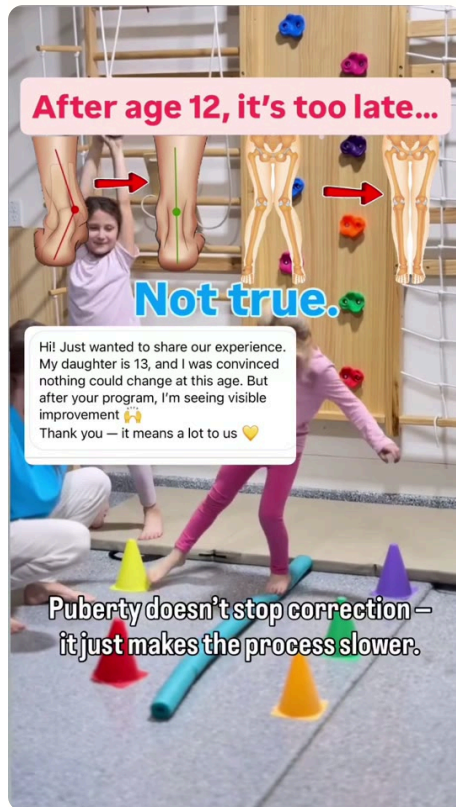
À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : debout sur un sol stable, déplacer doucement le poids en tenant la main d'un adulte.

25 Sideways foot reaches beside a floor rail

Déplacements du pied à côté d'un rail au sol

Adult review À examiner avec un professionnel



After 12 it's too late.mp4
0:05 · V01

What the clip shows

1. The child keeps 1 foot on the low foam rail.
2. The other foot reaches out to the side and returns towards the rail.
3. An adult stays close; the exact assistance isn't visible throughout.

You'll need

A low foam rail and cones.

For the grown-up

The filmed equipment can move underfoot, so use a stable floor version for family play.

Age 2.5: a simpler option

Play alternative: step to the side of a flat tape line and back while holding an adult's hand.

Ce qu'on voit

1. L'enfant garde 1 pied sur le rail bas en mousse.
2. L'autre pied se déplace sur le côté puis revient vers le rail.
3. Un adulte reste à proximité ; son aide exacte n'est pas visible à chaque instant.

Matériel

Un rail bas en mousse et des plots.

Pour l'adulte

Le matériel filmé peut bouger sous les pieds ; privilégiez une version sur sol stable pour jouer en famille.

À 2,5 ans : une option plus simple

Jeu simplifié : faire un pas à côté d'une ligne adhésive plate puis revenir, en tenant la main d'un adulte.

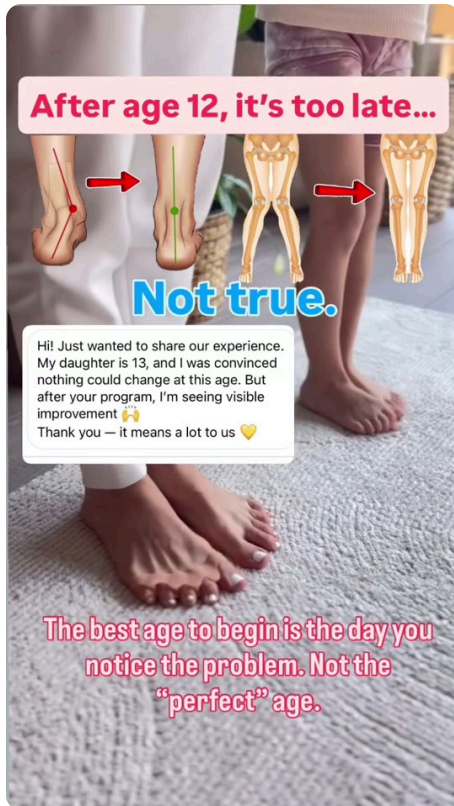
Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

26 Standing feet close-up

Gros plan des pieds debout

Adult review À examiner avec un professionnel



After 12 it's too late.mp4
0:09 · V01

What the clip shows

1. Bare feet are shown resting on carpet.
2. The position changes slightly between frames.
3. No full movement sequence can be established from this short shot.

You'll need

Carpet.

For the grown-up

Treat this as a reference image, not a foot-correction exercise.

Age 2.5: a simpler option

For age 2.5, choose a simple floor-based movement from the play section instead.

Ce qu'on voit

1. Des pieds nus sont posés sur un tapis.
2. Leur position change légèrement entre les images.
3. Cet extrait ne permet pas d'identifier une séquence complète.

Matériel

Tapis.

Pour l'adulte

Considérez cette image comme un repère visuel, pas comme un exercice de correction des pieds.

À 2,5 ans : une option plus simple

À 2,5 ans, choisissez plutôt un jeu simple au sol dans la section pratique.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

27 Monkey jump: sideways hop on 1 hand

Saut du singe : bond latéral en appui sur 1 main

Adult review À examiner avec un professionnel



Animal Walks Pt. 1.mp4
0:11 · V02

What the clip shows

1. Adult review only: look at the sideways hand placement.
2. Notice that both feet leave the floor while 1 arm supports the body.
3. Keep this filmed hop out of home practice until an instructor has checked an age-appropriate version.

You'll need

The demonstration uses a gymnastics floor.

For the grown-up

This combines a deep squat, a jump and brief support on 1 arm; don't lift or swing your child through it.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: stay upright and take sideways monkey steps beside you, with feet on the floor.

Ce qu'on voit

1. À examiner par l'adulte : observez la main posée sur le côté.
2. Remarquez que les 2 pieds quittent le sol pendant qu'1 bras porte le corps.
3. Gardez ce saut hors de la pratique à la maison jusqu'à la vérification d'une version adaptée par un encadrant.

Matériel

La démonstration utilise un praticable de gymnastique.

Pour l'adulte

Ce mouvement combine un accroupissement profond, un saut et un bref appui sur 1 bras ; ne soulevez pas l'enfant pour lui faire exécuter le passage.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : rester debout et faire des pas de singe sur le côté, près de vous, en gardant les pieds au sol.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

28 Gorilla: knuckle-supported crouch travel

Gorille : déplacement accroupi sur les poings

Adult review À examiner avec un professionnel



Animal Walks Pt. 2.mp4
0:03 · V03

What the clip shows

1. Adult review only: observe the closed fists against the floor.
2. Notice the weight transfer from the wide squat towards the hands.
3. Ask an instructor to check this version before asking a young child to copy it.

You'll need

The demonstration uses a gymnastics floor.

For the grown-up

Keep the knuckle-supported version for review; don't position or press the child's hands into the floor.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: walk upright with softly bent knees and loose arms like a pretend gorilla.

Ce qu'on voit

1. À examiner par l'adulte : observez les poings fermés au sol.
2. Remarquez le transfert du poids depuis l'accroupissement large vers les mains.
3. Demandez à un encadrant de vérifier cette version avant de la faire copier à un jeune enfant.

Matériel

La démonstration utilise un praticable de gymnastique.

Pour l'adulte

Gardez la version en appui sur les poings pour examen ; ne placez pas et ne pressez pas les mains de l'enfant contre le sol.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : marcher debout avec les genoux légèrement pliés et les bras relâchés, comme un gorille imaginaire.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

29 Elephant walk: folded-over steps

Marche de l'éléphant : pas penchés en avant

Adult review À examiner avec un professionnel



Animal Walks Pt. 3.mp4
0:04 · V04

What the clip shows

1. Adult review only: observe the deep forward fold.
2. Notice the hands staying close to the feet as the child steps.
3. Use an easier pretend-elephant version until the exact hand position and suitability are checked.

You'll need

The demonstration uses a padded indoor floor.

For the grown-up

The view doesn't show a clear ankle grip, and this guide doesn't ask children to hold a deep stretch while walking.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: stand upright, swing a loose arm like a trunk and take slow steps with you.

Ce qu'on voit

1. À examiner par l'adulte : observez la flexion importante vers l'avant.
2. Remarquez les mains qui restent près des pieds pendant les pas.
3. Préférez un jeu d'éléphant plus simple jusqu'à la vérification de la position des mains et de l'adaptation à l'enfant.

Matériel

La démonstration utilise un sol intérieur rembourré.

Pour l'adulte

L'image ne montre pas clairement une prise des chevilles, et ce guide ne demande pas aux enfants de garder un étirement profond en marchant.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : rester debout, balancer un bras détendu comme une trompe et avancer lentement avec vous.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

30 Crane: single-leg forward reach

Grue : équilibre avec inclinaison vers l'avant

Adult review À examiner avec un professionnel



Animal Walks Pt. 4.mp4
0:07 · V05

What the clip shows

1. Adult review only: watch the forward tilt and lifted rear leg.
2. Notice how the arms change position during the balance.
3. Check the intended arm-and-leg pattern before teaching the complete sequence.

You'll need

The demonstration uses a padded indoor floor.

For the grown-up

Simplified play suggestion: offer a hand while the child briefly lifts 1 foot behind them, keeping the body upright.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: stand on both feet and spread the arms like wings beside you.

Ce qu'on voit

1. À examiner par l'adulte : observez l'inclinaison en avant et la jambe levée derrière.
2. Remarquez les changements de position des bras pendant l'équilibre.
3. Vérifiez l'enchaînement prévu des bras et des jambes avant d'enseigner la séquence complète.

Matériel

La démonstration utilise un sol intérieur rembourré.

Pour l'adulte

Suggestion de jeu simplifiée : proposer la main pendant que l'enfant soulève brièvement 1 pied derrière lui, en gardant le buste droit.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : rester sur les 2 pieds et ouvrir les bras comme des ailes à côté de vous.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

31 Panda roll: forward somersault

Roulade du panda : roulade avant

Adult review À examiner avec un professionnel



Animal Walks Pt. 4.mp4
0:14 · V05

What the clip shows

1. Adult review only: identify the forwards roll from the crouch.
2. Notice the head and upper-back area approaching the floor during inversion.
3. Leave teaching and spotting this roll to a qualified gymnastics instructor.

You'll need

The demonstration uses a padded gymnastics floor.

For the grown-up

Don't push the head, lift the hips or roll the child over the neck; this filmed somersault is excluded from the home-play instructions.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: sit on a mat and give yourself a panda hug while staying upright.

Ce qu'on voit

1. À examiner par l'adulte : identifiez la roulade avant depuis la position accroupie.
2. Remarquez la tête et le haut du dos qui se rapprochent du sol pendant le renversement.
3. Confiez l'apprentissage et la parade de cette roulade à un encadrant qualifié en gymnastique.

Matériel

La démonstration utilise un praticable de gymnastique rembourré.

Pour l'adulte

Ne poussez pas la tête, ne soulevez pas les hanches et ne faites pas rouler l'enfant sur le cou ; cette roulade est exclue des consignes de jeu à la maison.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : s'asseoir sur un tapis et se faire un câlin de panda en restant droit.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

32 Seal: hand-supported travel with legs trailing

Phoque : déplacement sur les mains, jambes traînantes

Adult review À examiner avec un professionnel



Animal Walks Pt. 4.mp4
0:25 · V05

What the clip shows

1. Adult review only: observe the raised chest and low pelvis.
2. Notice the forwards hand steps while the legs trail behind.
3. Check the arm support and back position with an instructor before using this version.

You'll need

The demonstration uses a smooth, padded indoor floor.

For the grown-up

Keep this arm-supported, back-arched version for review; don't pull the child's legs or press the pelvis down.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion for 2.5 years: sit comfortably and clap softly like a seal, with no body-weight travel on the hands.

Ce qu'on voit

1. À examiner par l'adulte : observez la poitrine relevée et le bassin bas.
2. Remarquez les mains qui avancent pendant que les jambes traînent derrière.
3. Faites vérifier l'appui sur les bras et la position du dos par un encadrant avant de proposer cette version.

Matériel

La démonstration utilise un sol intérieur lisse et rembourré.

Pour l'adulte

Gardez cette version en appui sur les bras et dos cambré pour examen ; ne tirez pas les jambes de l'enfant et n'appuyez pas sur son bassin.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifiée à 2,5 ans : s'asseoir confortablement et applaudir doucement comme un phoque, sans déplacement en appui sur les mains.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

33 Resisted ankle inversion

Inversion de cheville avec élastique

Adult review À examiner avec un professionnel



controlling pronation.mp4
0:05 · V08

What the clip shows

1. The adult sits with the heel supported.
2. A band lies around the forefoot.
3. The forefoot turns inward against the band, then returns.

You'll need

Resistance band.

For the grown-up

This adult exercise needs individual advice before either child tries it; the sequence below records the demonstration.

Age 2.5: a simpler option

For age 2.5, choose a simple floor-based movement from the play section instead.

Ce qu'on voit

1. L'adulte s'assoit avec le talon en appui.
2. Un élastique entoure l'avant du pied.
3. L'avant du pied tourne vers l'intérieur contre l'élastique, puis revient.

Matériel

Élastique de résistance.

Pour l'adulte

Cet exercice pour adulte demande un avis individuel avant de le proposer aux enfants ; la séquence décrit la démonstration.

À 2,5 ans : une option plus simple

À 2,5 ans, choisissez plutôt un jeu simple au sol dans la section pratique.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

34 Banded calf raise

Montée sur pointes avec élastique

Adult review À examiner avec un professionnel



controlling pronation.mp4
0:10 · V08

What the clip shows

1. The adult stands with a band around the visible ankle.
2. The heel lifts while the forefoot stays on the floor.
3. The heel lowers again while the band pulls sideways.

You'll need

Resistance band and external anchor.

For the grown-up

This adult exercise needs individual advice before either child tries it; the sequence below records the demonstration.

Age 2.5: a simpler option

For age 2.5, choose a simple floor-based movement from the play section instead.

Ce qu'on voit

1. L'adulte se tient debout avec un élastique autour de la cheville visible.
2. Le talon monte tandis que l'avant du pied reste au sol.
3. Le talon redescend pendant que l'élastique exerce une traction latérale.

Matériel

Élastique de résistance et point d'ancrage.

Pour l'adulte

Cet exercice pour adulte demande un avis individuel avant de le proposer aux enfants ; la séquence décrit la démonstration.

À 2,5 ans : une option plus simple

À 2,5 ans, choisissez plutôt un jeu simple au sol dans la section pratique.

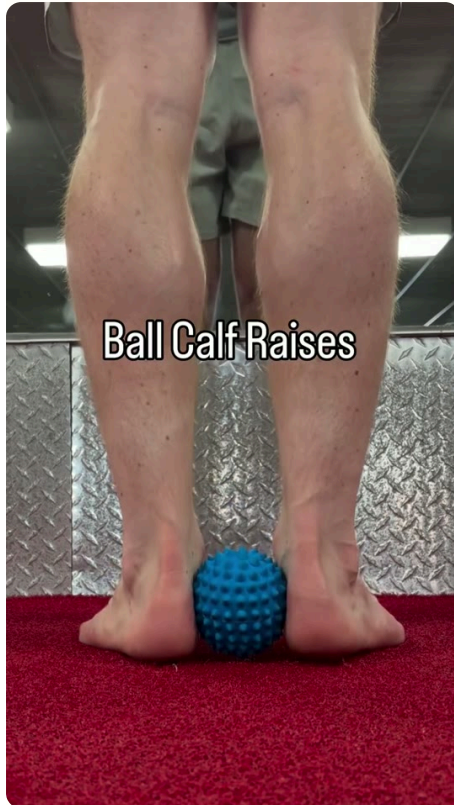
Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

35 Calf raise with a ball

Montée sur pointes avec une balle

Adult review À examiner avec un professionnel



controlling pronation.mp4
0:15 · V08

What the clip shows

1. The adult positions a ball between the inner heel areas.
2. Both heels lift while the ball remains held between them.
3. The heels return towards the floor.

You'll need

Textured exercise ball.

For the grown-up

This adult exercise needs individual advice before either child tries it; the sequence below records the demonstration.

Age 2.5: a simpler option

For age 2.5, choose a simple floor-based movement from the play section instead.

Ce qu'on voit

1. L'adulte place une balle entre les faces internes des talons.
2. Les 2 talons montent en maintenant la balle.
3. Les talons redescendent vers le sol.

Matériel

Balle d'exercice texturée.

Pour l'adulte

Cet exercice pour adulte demande un avis individuel avant de le proposer aux enfants ; la séquence décrit la démonstration.

À 2,5 ans : une option plus simple

À 2,5 ans, choisissez plutôt un jeu simple au sol dans la section pratique.

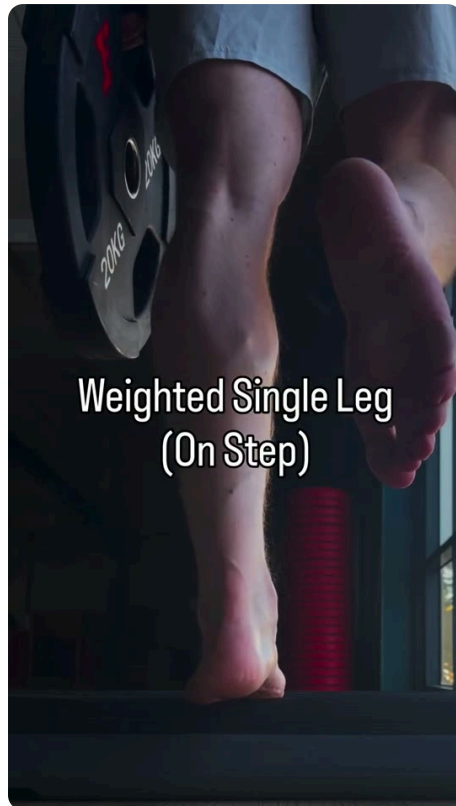
Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

36 Weighted single-leg heel raise

Montée sur pointe lestée sur 1 jambe

Adult review À examiner avec un professionnel



controlling pronation.mp4
0:21 · V08

What the clip shows

1. The adult supports the forefoot on a raised edge.
2. A weight plate is held at the side.
3. The heel rises and lowers below the support level.

You'll need

Raised step and weight plate.

For the grown-up

This weighted adult gym movement is excluded from the children's session list.

Age 2.5: a simpler option

For age 2.5, choose a simple floor-based movement from the play section instead.

Ce qu'on voit

1. L'adulte pose l'avant du pied sur un bord surélevé.
2. Un disque de musculation est tenu sur le côté.
3. Le talon monte puis redescend sous le niveau de l'appui.

Matériel

Marche surélevée et disque de musculation.

Pour l'adulte

Ce mouvement de musculation lesté pour adulte est exclu de la séance des enfants.

À 2,5 ans : une option plus simple

À 2,5 ans, choisissez plutôt un jeu simple au sol dans la section pratique.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

37 Big-toe band heel raise

Montée sur pointe avec élastique au gros orteil

Adult review À examiner avec un professionnel



controlling pronation.mp4
0:26 · V08

What the clip shows

1. The band is positioned at the big-toe area.
2. The adult raises the heel with the forefoot on the floor.
3. The heel lowers while band tension is maintained.

You'll need

Resistance band.

For the grown-up

This adult exercise needs individual advice before either child tries it; the sequence below records the demonstration.

Age 2.5: a simpler option

For age 2.5, choose a simple floor-based movement from the play section instead.

Ce qu'on voit

1. L'élastique est placé au niveau du gros orteil.
2. L'adulte soulève le talon en gardant l'avant du pied au sol.
3. Le talon redescend en maintenant la tension de l'élastique.

Matériel

Élastique de résistance.

Pour l'adulte

Cet exercice pour adulte demande un avis individuel avant de le proposer aux enfants ; la séquence décrit la démonstration.

À 2,5 ans : une option plus simple

À 2,5 ans, choisissez plutôt un jeu simple au sol dans la section pratique.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

38 Foot doming

Activation de la voûte plantaire

Adult review À examiner avec un professionnel



controlling pronation.mp4
0:31 · V08

What the clip shows

1. The foot rests on the floor.
2. The arch draws upwards slightly.
3. The foot relaxes back towards its starting shape.

You'll need

Floor.

For the grown-up

Use professional advice for a foot concern; this close-up doesn't establish a child-specific exercise plan.

Age 2.5: a simpler option

For age 2.5, choose a simple floor-based movement from the play section instead.

Ce qu'on voit

1. Le pied repose au sol.
2. La voûte plantaire se soulève légèrement.
3. Le pied se relâche vers sa forme de départ.

Matériel

Sol.

Pour l'adulte

Demandez un avis professionnel pour un souci de pied ; ce gros plan ne définit pas un programme adapté à un enfant.

À 2,5 ans : une option plus simple

À 2,5 ans, choisissez plutôt un jeu simple au sol dans la section pratique.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

39 Side lunge in the closing shot

Fente latérale dans le plan final

Adult review À examiner avec un professionnel



controlling pronation.mp4
0:36 · V08

What the clip shows

1. The adult begins in a wide stance.
2. Weight moves towards 1 bent knee as the other leg extends.
3. The clip ends without a complete teaching sequence.

You'll need

Gym floor.

For the grown-up

This is an incomplete closing shot, so it stays out of the children's practice list.

Age 2.5: a simpler option

For age 2.5, choose a simple floor-based movement from the play section instead.

Ce qu'on voit

1. L'adulte commence avec les pieds très écartés.
2. Le poids se déplace vers 1 genou plié tandis que l'autre jambe s'allonge.
3. L'extrait se termine sans séquence pédagogique complète.

Matériel

Sol de salle de sport.

Pour l'adulte

Ce plan final est incomplet ; il reste donc en dehors de la liste de pratique des enfants.

À 2,5 ans : une option plus simple

À 2,5 ans, choisissez plutôt un jeu simple au sol dans la section pratique.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

40 Crossed ankles and folded hand clasp

Chevilles croisées et mains entrelacées repliées

Adult review À examiner avec un professionnel



enfants anxieux.mp4
0:03 · V09

What the clip shows

1. The adult stands with his ankles crossed.
2. He extends his arms, crosses his wrists and interlaces his fingers.
3. He bends his elbows and turns the clasped hands inward towards his chest.
4. He remains in this position without visible walking.

You'll need

No equipment is used in the demonstration.

For the grown-up

Keep the exact crossed-ankle and wrist-folding sequence for adult review because the clip gives no age-specific setup or release instructions. Don't position a child's wrists for them or use the caption's timed hold as a treatment for anxiety.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion: sit on the floor together and let your child choose an ordinary self-hug, with no wrist twisting or timed hold.

Ce qu'on voit

1. L'adulte se tient debout avec les chevilles croisées.
2. Il tend les bras, croise les poignets et entrelace les doigts.
3. Il plie les coudes et ramène les mains entrelacées vers sa poitrine en les tournant vers l'intérieur.
4. Il reste dans cette position sans déplacement visible.

Matériel

La démonstration n'utilise aucun matériel.

Pour l'adulte

Réservez l'enchaînement exact avec les chevilles croisées et les poignets repliés à une vérification par un adulte, car la vidéo ne précise ni l'installation ni la sortie adaptées à l'âge. Ne placez pas les poignets de l'enfant à sa place et n'utilisez pas la durée affichée comme traitement de l'anxiété.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifié : asseyez-vous au sol et laissez l'enfant choisir de se faire un câlin, sans torsion des poignets ni maintien chronométré.

41 Fingertip contacts along the back

Petits contacts des doigts le long du dos

Adult review À examiner avec un professionnel



ne tient pas sur une chaise.mp4
0:05 · V10

What the clip shows

1. The participant stands with their feet together on a round raised base.
2. The presenter places his fingertips against the lower and middle back through clothing.
3. His hands move towards the upper back and the base of the neck.
4. The participant remains standing while the presenter demonstrates the contact.

You'll need

An unidentified round raised base appears in the source; it isn't recommended as equipment for this guide.

For the grown-up

This is a description for adult review, because pressure, consent checks and the purpose of the raised base aren't established. Don't use back or neck pressure to make either child sit still.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion: let your child walk their own fingertips up the arm of a large soft toy while sitting on the floor.

Ce qu'on voit

1. La personne se tient debout, les pieds joints, sur un support rond surélevé.
2. Le présentateur pose le bout des doigts sur le bas et le milieu du dos, par-dessus les vêtements.
3. Ses mains remontent vers le haut du dos et la base du cou.
4. La personne reste debout pendant la démonstration des contacts.

Matériel

Un support rond surélevé non identifié apparaît dans la vidéo ; il n'est pas recommandé comme matériel pour ce guide.

Pour l'adulte

Cette description sert à une vérification par un adulte, car la pression, l'accord de la personne et le rôle du support ne sont pas précisés. N'exercez pas de pression sur le dos ou le cou pour obliger un enfant à rester assis.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifié : assis au sol, l'enfant peut faire marcher ses doigts sur le bras d'une grande peluche.

42 Contact down the shoulders and arms

Contacts descendants sur les épaules et les bras

Adult review À examiner avec un professionnel



remontes jusqu'à
l'origine de la tête

ne tient pas sur une chaise.mp4
0:19 · V10

What the clip shows

1. The presenter's hands begin near the participant's upper back and shoulders.
2. He moves the contact outwards and downwards around the shoulders.
3. His hands continue towards the arms before releasing.

You'll need

The same unidentified round raised base is visible.

For the grown-up

Keep this manual-contact phase in the adult-review section because the camera doesn't show the pressure or the complete hand path. The clip doesn't establish a treatment for chair movement or clothing sensitivity.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion: seated on the floor, invite your child to lift and lower their own shoulders in a gentle imitation game.

Ce qu'on voit

1. Les mains du présentateur se trouvent près du haut du dos et des épaules.
2. Il déplace les contacts vers l'extérieur puis vers le bas autour des épaules.
3. Ses mains continuent vers les bras avant de se retirer.

Matériel

Le même support rond surélevé non identifié est visible.

Pour l'adulte

Gardez cette phase de contact manuel dans la partie à vérifier par un adulte, car la caméra ne montre ni la pression ni le trajet complet des mains. La vidéo ne permet pas d'établir un traitement pour l'agitation sur une chaise ou la sensibilité aux vêtements.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifié : assis au sol, l'enfant peut lever puis relâcher ses propres épaules dans un jeu d'imitation doux.

Screenshot from the supplied clip; original on-screen claims aren't verified.

Image extraite de la vidéo fournie ; les affirmations affichées ne sont pas vérifiées.

43 Side contact and quick downward sweep

Contacts sur les côtés et passage rapide vers le bas

Adult review À examiner avec un professionnel



ne tient pas sur une chaise.mp4
0:26 · V10

What the clip shows

1. The presenter positions both hands at the sides of the participant's torso.
2. He demonstrates a quick downward sweep of his hands.
3. He returns his hands to the back and repeats earlier contacts.
4. The participant remains standing on the raised base throughout.

You'll need

The source uses an unidentified round raised base and hands-on contact.

For the grown-up

Adult review only: don't copy the clip's pressure and resistance with children. The clip doesn't establish suitable force.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion: let your child squeeze and release a large soft toy in their own hands instead of receiving pressure from an adult.

Ce qu'on voit

1. Le présentateur place ses 2 mains sur les côtés du buste.
2. Il montre un passage rapide des mains vers le bas.
3. Il replace ses mains sur le dos et reprend des contacts déjà montrés.
4. La personne reste debout sur le support surélevé pendant toute la séquence.

Matériel

La vidéo utilise un support rond surélevé non identifié et des contacts manuels.

Pour l'adulte

Observation pour adulte uniquement : ne reproduisez pas les pressions ni la résistance avec les enfants. La vidéo ne permet pas d'établir une force adaptée.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifié : laissez l'enfant serrer puis relâcher une grande peluche avec ses propres mains, sans recevoir de pression d'un adulte.

44 Upward fountain-shaped hand sweep

Passage des mains vers le haut en forme de fontaine

Adult review À examiner avec un professionnel



Partage ça à tous les parents
autour de toi et abonne toi pour
aider ton p'tit loup 😊

dos
qui va remonter du

ne tient pas sur une chaise.mp4
0:43 · V10

What the clip shows

1. The presenter turns his hands near the participant's lower back.
2. He sweeps upwards towards the shoulder level.
3. The hands separate outwards near the top of the movement.
4. He returns to the lower position and shows the sweep again.

You'll need

The participant continues to stand on the unidentified round raised base.

For the grown-up

Treat this as the closing phase of the adult demonstration, with no child massage protocol inferred. The pressure and exact contact surface aren't clear enough to reproduce from the clip.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion: sitting on the floor, draw a fountain in the air together using your own arms, with no contact between bodies.

Ce qu'on voit

1. Le présentateur tourne ses mains près du bas du dos.
2. Il les fait remonter vers le niveau des épaules.
3. Les mains s'écartent vers l'extérieur en haut du mouvement.
4. Il revient en position basse et montre à nouveau ce passage.

Matériel

La personne reste debout sur le support rond surélevé non identifié.

Pour l'adulte

Considérez ce passage comme la fin de la démonstration pour adulte, sans en déduire un protocole de massage pour enfant. La pression et la surface exacte de contact ne sont pas assez claires pour être reproduites à partir de la vidéo.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifié : assis au sol, dessinez une fontaine dans l'air avec vos propres bras, sans contact entre les corps.

45 Pencil tracing on a toy's back

Passage d'un crayon sur le dos d'une peluche

Adult review À examiner avec un professionnel



réflexe de Galant.mp4
0:33 · V11

What the clip shows

1. The presenter holds a soft toy and shows a pencil.
2. She moves the pencil along the toy's back on either side of its centre line.
3. The demonstration uses a toy, and no child assessment or movement exercise is shown.

You'll need

A soft toy dolphin and a pencil appear in the demonstration; no pencil is needed for child play.

For the grown-up

This clip belongs in adult review, not the practice routine. Don't use a pencil-on-back test to diagnose either child or explain sitting, attention, clothing discomfort or bedwetting; ask a qualified child health professional about concerns that affect daily life.

Age 2.5: a simpler option

Simplified play suggestion: put the pencil away and use the large soft toy for ordinary pretend play, with no body testing.

Ce qu'on voit

1. La présentatrice tient une peluche et montre un crayon.
2. Elle fait passer le crayon sur le dos de la peluche, de chaque côté de sa ligne centrale.
3. La démonstration utilise une peluche et ne montre ni évaluation d'un enfant ni exercice de mouvement.

Matériel

Un dauphin en peluche et un crayon apparaissent dans la démonstration ; aucun crayon n'est nécessaire pour le jeu des enfants.

Pour l'adulte

Cette vidéo appartient à la partie à vérifier par un adulte, pas à la routine de jeu. N'utilisez pas un test au crayon sur le dos pour poser un diagnostic ou expliquer l'agitation, l'attention, la gêne liée aux vêtements ou le pipi au lit ; parlez à un professionnel de santé de l'enfant si ces difficultés affectent le quotidien.

À 2,5 ans : une option plus simple

Suggestion de jeu simplifié : rangez le crayon et utilisez la grande peluche pour un jeu d'imagination ordinaire, sans test sur le corps.

About the guide

À propos du guide

The screenshots come from your supplied videos and the written steps are original descriptions of their visible demonstrations.

Filmed variants may have separate sheets, so the sheet count isn't a count of unique exercises.

Some clips make claims about reflexes, anxiety or foot correction; these aren't established by the demonstrations and this guide isn't a treatment programme.

A paediatric physiotherapist or occupational therapist can advise on concerns, equipment or movements needing individual guidance.

Painless flexible flat feet are common in young children and usually need no treatment.

Les captures proviennent des vidéos fournies et les étapes sont des descriptions originales des démonstrations visibles.

Des variantes filmées peuvent avoir des fiches séparées ; le nombre de fiches ne correspond donc pas à un nombre d'exercices uniques.

Certains extraits évoquent les réflexes, l'anxiété ou la correction des pieds ; leurs démonstrations ne prouvent pas ces affirmations et ce guide n'est pas un programme de soins.

Un kinésithérapeute pédiatrique ou un ergothérapeute peut vous conseiller en cas de difficulté ou pour les mouvements et le matériel demandant un avis individuel.

Les pieds plats souples et indolores sont fréquents chez les jeunes enfants et ne nécessitent généralement aucun traitement.

- Australian Government: active play from birth to age 5
- AOTA Practice Smart: reflex programmes and functional assessment
- AAOS: flexible flatfoot in children
- Royal Children's Hospital: small-object safety