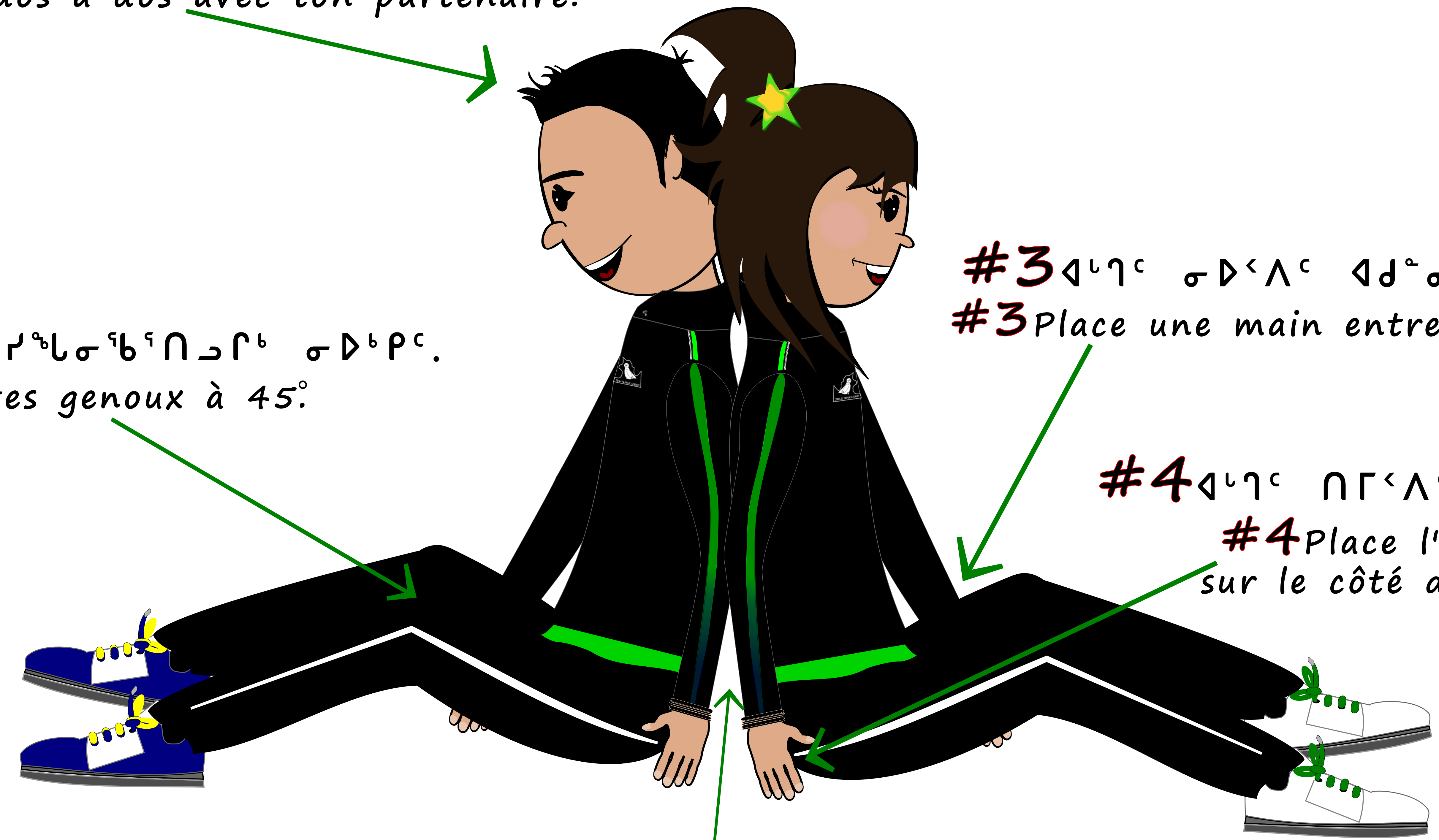
ᑐᓄᒻᒧᑦ ᐊᔭᐅᑎᓂᖅ
Dos à dos

#1 ᐊᑭᕗᑦ ᑐᓄᖕᖕᒪᓗᒍ ᐊᑦᑐᐊᓗᑎᒃ ᐃᑦᓯᕙᓗᑎᒃ.
#1 Assieds-toi dos à dos avec ton partenaire.

#2 45-ᒥᒃ ᐊᕙᑦᓯᖕᒪᓂᖅᑲᖅᑎᓗᒋᒃ ᓂᐅᒃᑭᑦ.
#2 Plie tes genoux à 45°.



#3 ᐊᒡᒋᑦ ᓂᐅᑉᐱᑦ ᐊᑯᓐᓂᖕᒪᓃᑦᑎᓗᒍ.
#3 Place une main entre tes jambes.

#4 ᐊᒡᒋᑦ ᑎᒥᑉᐱᑦ ᓴᓂᖀᓃᑦᑎᒥᓪᓗᒍ.
#4 Place l'autre main
sur le côté de ton corps.

#5 ᐊᑭᕗᑦ ᐱᖑᒪᓯᐊᕐᓗᒍ ᐃᓂᖕᒪᓂᑦ.
#5 Essaie de pousser ton partenaire hors de sa position.

©Commission scolaire Kativik School Board /ᑲᑎᕕᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᓂᓕᕆᓂᖅ 2014