

30 minutes d'activité physique par jour

12 L'ANGE

Lentement, lève les bras en inspirant profondément puis expire lorsque tes bras redescendent. Répète l'opération 5 fois.



1 LA COURSE SUR BRAISES

Courir sur place le plus vite possible pendant 20 secondes en levant bien les genoux.



2 LE FLAMAND ROSE

Tiens toi en équilibre sur une jambe pendant 20 secondes. Une jambe puis l'autre.



11 LA CHAISE INVISIBLE

Plie les genoux et descend le dos droit, en reculant les fessiers comme pour s'asseoir sur une chaise invisible. Fais le mouvement 10 fois.



3 LE COWBOY

Cours sur place et fait tourner un lasso pendant 15 secondes dans ta main droite, puis dans ta main gauche.



10 LE SURF

Imagine toi sur une planche de surf. Pieds décalés, plie les genoux puis saute à 180 degrés d'un côté puis de l'autre. Répète l'opération 6 fois.



Pause active
en classe (Dès que
les conditions le permettront),
à l'extérieur
ou à la
maison

Circuit n°1

4 LA DANSE DE L'EGYPTIEN

Mets tes bras à l'égyptienne et bouge les en alternance pendant 20 secondes.



9 JEUX DE DOIGTS

Pendant 20 secondes pour chaque main, touche chacun de tes doigts avec ton pouce. D'abord doucement puis de plus en plus vite.



5 LE HULA HOOP

Déhanche-toi pendant 20 secondes comme si tu faisais tourner un cerceau autour de ta taille.



8 LA BOUGEOTTE

Agite tous tes membres pendant 20 secondes.



7 LE JUMP

Mets toi en boule et saute dans les airs 7 fois.



6 LE CRAWL

Avec tes bras, fais les mouvements de crawl pendant 20 secondes. Cherche à aller loin devant.



30 minutes d'activité physique par jour

12 S'étirer

Essaie de toucher le sol avec tes mains en gardant les jambes tendues.



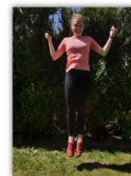
1 Echauffement 1

Bras tendus à l'horizontale. Réaliser des petits ronds avec les bras.



2 Echauffement 2

Saute comme si tu avais une corde à sauter pendant 30 secondes.



11 La ligne d'arrivée

Tu as passé la ligne d'arrivée réalise 10 sauts en étoile (jumping jack).



3 Entrer dans l'eau

Elle est trop froide! Amène ton genou droit vers ton épaule gauche 5 fois puis fais la même chose avec ton genou gauche et ton épaule droite.



10 C'est la fin, accélère

Accélère progressivement pendant 20 secondes.



Pause active en classe

(Dès que les conditions le permettront),

à l'extérieur ou à la maison

Le triathlon

4 Première épreuve : nager

Avec tes bras fais les mouvements de crawl pendant 20 secondes. Cherche à aller loin devant.



9 Troisième épreuve : courir

Pour commencer trottine doucement sur place pendant 20 secondes.



5 Sortir de l'eau

Tape des pieds et frotte toi énergiquement le corps pour enlever toute l'eau.



8 Descend de ton vélo

Assieds toi et relève toi de ta chaise 10 fois.



7 Deuxième épreuve : pédaler

En équilibre sur la chaise, pédale pendant 30 secondes. Si tu es à l'extérieur, tu peux aussi te mettre au sol.



6 Changer de tenue

En équilibre sur une jambe, imagine que tu retires et que tu remets ton pantalon. Tends ta jambe le plus loin possible. 5 fois chaque jambe.



30 minutes d'activité physique par jour

12 Etirement 2

Se mettre en équilibre sur une jambe. Tenir dans sa main le coup de pied de la cuisse à étirer. Tenir la position 15 secondes et changer de jambe.



1 Echauffement

Monte et descends les épaules pendant 20 secondes.



2 Echauffement 2

Tends un bras, mets le poing de l'autre à hauteur de ton visage et alterne les comme si tu tirais une corde pendant 20 secondes.



11 Etirement 1

Amène un bras fléchi derrière la tête et tire le coude vers le bas avec l'autre main pour amener la main entre les omoplates.



3 Echauffement 3

Bras tendu vers l'avant. Tu croises les bras dessus / dessous pendant 30 secondes.



Pause active en classe (Dès que

les conditions le permettront),

à l'extérieur ou à la maison

Le volley

10 Match terminé

Beau match : pendant 30 secondes, applaudis en frappant des mains aux quatre coins du carré. Plie bien les genoux quand tu es en bas.



4 Prêt-e à recevoir le ballon

Sautille à nouveau d'un pied sur l'autre pendant 30 secondes.



9 A toi de servir : le smash

Plie les genoux et saute en faisant un mouvement pour effectuer un smash. 5 smashes main gauche, 5 smashes main droite.



5 Récupère le service

Avec les jambes tu fais une fente sur le côté. Tes bras sont en position pour recevoir le ballon. Tu alternes fentes à gauche et à droite pendant 30 secondes.



8 Belle réception

Bravo belle réception. Pendant 30 secondes, Tu lances une épaule en avant puis l'autre. C'est le check épaule.



7 Réception manchette

Plie les genoux, manchettes et reviens. A faire 10 fois.



6 On reste attentif

Sautille à nouveau d'un pied sur l'autre pendant 30 secondes.

