

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.

