

# 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 la 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.

