

« Pause active »

Challenge pour l'élève : es-tu capable de réaliser le circuit complet 2 fois en 10 minutes ? Seras-tu capable de reproduire cela 3 fois dans la journée avant la fin du mois ?

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.



3 LE COWBOY

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



4 LA DANSE DE L'EGYPTIEN

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



5 LE HULA HOOP

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



6 LE CRAWL

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



7 LE JUMP

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



8 LA BOUGEOTTE

Agite tous tes membres 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.



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.



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.



12 L'ANGE

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

