

Pause active animaux inspirée de Azur sport santé : bouge à l'école

Imprimer le tableau à découper pour choisir les animaux ou les piocher au hasard

Imprimer le tableau avec les consignes de mouvements

Debout à côté d'une chaise, mimer un animal pendant 15 secondes

Marcher autour de la chaise pendant 10 secondes

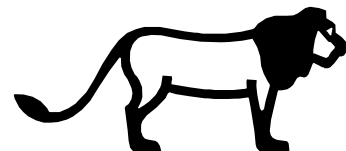
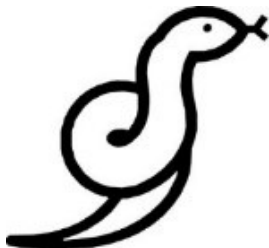
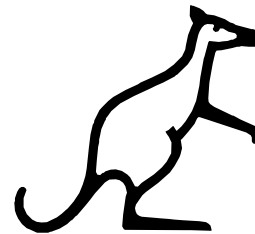
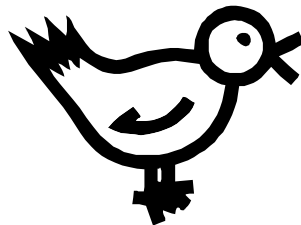
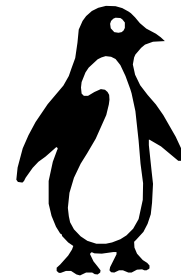
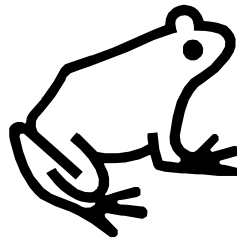
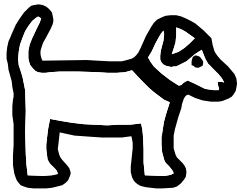
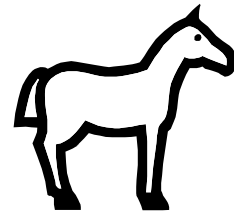
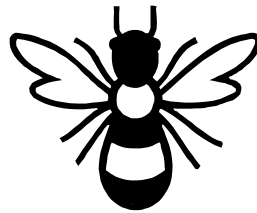
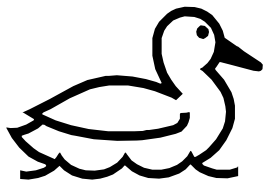
Mimer un autre animal pendant 15 secondes

Marcher autour de la chaise pendant 10 secondes



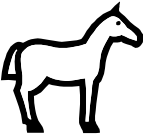









Pour compter les secondes dire 1 et 2 et 3 et 4 et 5...jusque 15

Pause active de 2 minutes (4 animaux à mimer deux fois)

Pause active de 4 minutes (8 animaux à mimer deux fois)



Consignes de mouvement

	<p>Marcher sur place, accroupi comme un canard Coin coin</p>
	<p>Sur place, faire semblant de voler en agitant les bras pliés puis toucher une fleur imaginaire sur le sol. Alternier la main qui touche la fleur. Bzzzzz</p>
	<p>Sur place, galoper comme un cheval puis secouer la tête Pataclop pataclop, pataclop Hiiii</p>
	<p>Mimer un chien qui fait le beau : Sur la pointe des pieds, bras pliés devant faire de petits pas sur place. Ensuite lever une jambe pliée puis l'autre pour mimer « faire pipi Wouf, wouf</p>
	<p>Sauter sur place en pliant bien les genoux Coaa, Coaa</p>
	<p>Les bras le long du corps, mains ouvertes vers l'extérieur, se dandiner comme un pingouin. Vers l'avant, vers l'arrière, sur un côté, sur l'autre côté</p>
	<p>Accroupi, en appui sur les mains soulever les pieds pour sauter Hop là , hop là</p>
	<p>Mimer sur place un oiseau qui vole avec les bras (ailes) grand ouverts et des mouvement amples Cui cui</p>
	<p>Sautiller sur place avec les bras pliés devant soi. Hop, hop</p>
	<p>Allonger à plat ventre sur le sol, mains le long du corps, remuer le corps Sssss, Sssss</p>
	<p>Mimer des mouvements de brasse pour nager sur place Bloup bloup</p>
	<p>Lancer un coup de patte avec la main droite, puis avec la main gauche et ouvrir grand la bouche pour rugir Rrraoa Rrroa</p>