

Pause active sport

inspirée de Azur sport santé : bouge à l'école

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

Imprimer le tableau avec les consignes de mouvements

Debout à côté d'une chaise, Mimer un sport pendant 15 secondes

Marcher 10 secondes autour de la chaise

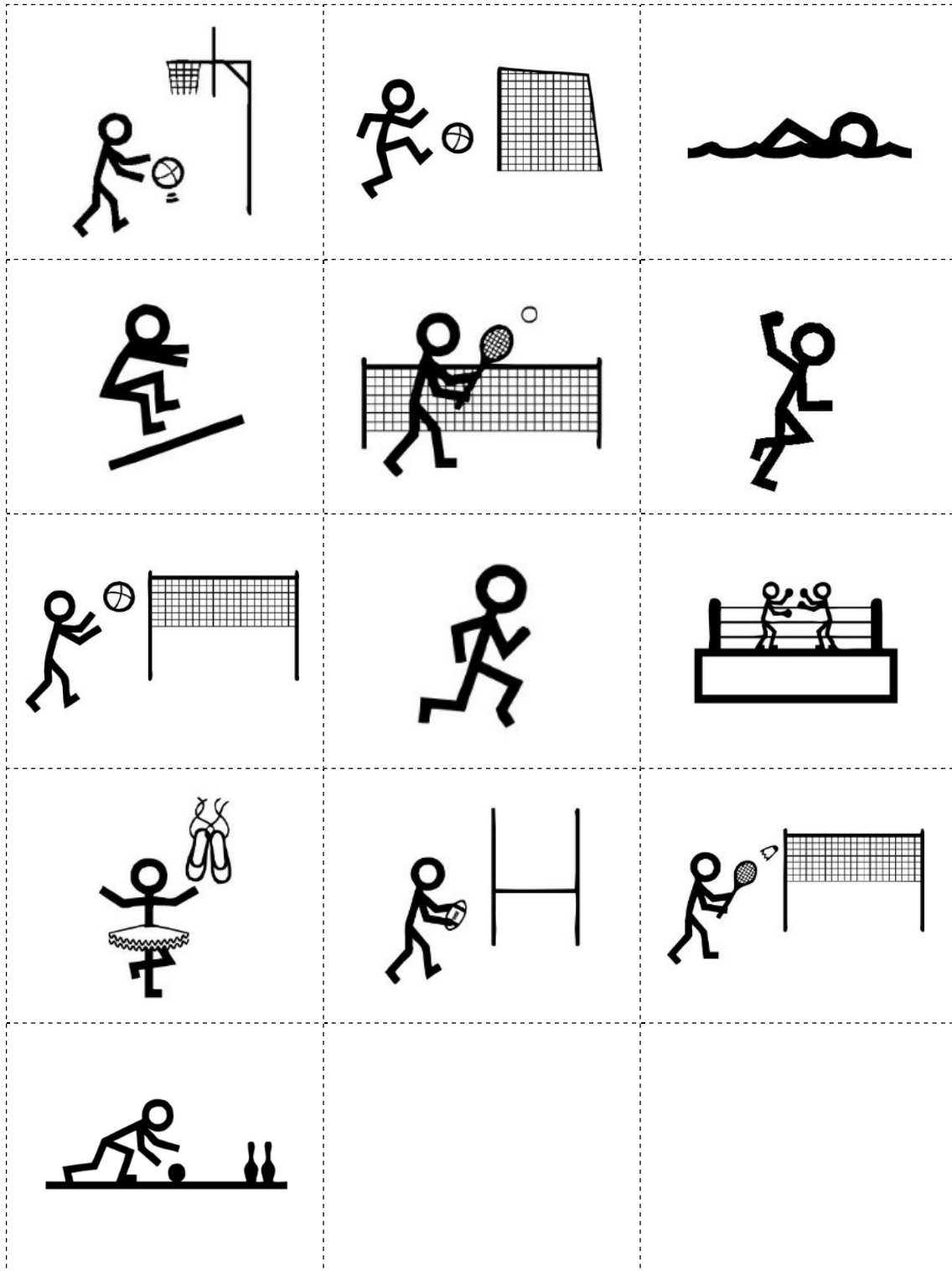
Recommencer avec un autre sport 15 secondes

Marcher autour de la chaise 10 secondes

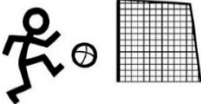
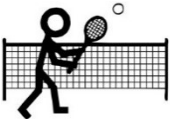
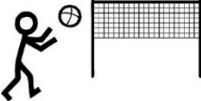
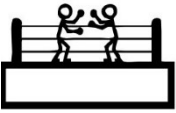
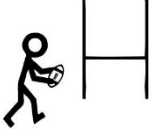
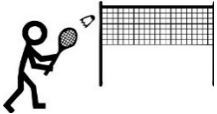
Pour compter les secondes dire 1 et 2 et 3 et 4 et 5...jusque 15

Pause active de 2 minutes (4 sports à faire deux fois)

Pause active de 4 minutes (8 sports à faire deux fois)



Consignes de mouvements

	Faire rebondir le ballon imaginaire 5 fois avec la main droite et passer le ballon imaginaire sous la jambe droite. Alternner les mains et les jambes
	Sauter en tapant le ballon imaginaire avec la tête puis courir le plus vite possible sur place, jambes pliées comme si on trépignait
	Nager du crawl sur place avec les bras
	Sauter sur un pied, sauter sur l'autre et atterrir pieds joints. Recommencer
	Taper sur une balle imaginaire avec une raquette imaginaire en gardant les jambes pliées et en sautillant. Alternner les bras
	Lancer une balle imaginaire en mettant le bras loin derrière et en lançant le plus loin possible devant. Alternner bras droit et bras gauche
	Attraper un ballon imaginaire les deux bras tendus puis amortir en pliant les genoux. Renvoyer le ballon imaginaire en s'étirant vers le haut
	Courir sur place le plus vite possible
	Mimer un coup de poing devant soi une fois avec le poing droit, une fois avec le poing gauche tout en sautillant sur place
	Sur la pointe des pieds, tendre les bras au-dessus de la tête et tourner 3 fois dans un sens et 3 fois dans l'autre
	Attraper le ballon imaginaire haut dans le ciel en sautant et poser le ballon au sol. Recommencer
	Lancer le volant imaginaire loin en haut 3 fois. Renvoyer un volant imaginaire le plus loin possible 3 fois
	Courir sur place et lancer la boule imaginaire au sol le plus loin possible. Une fois avec la main droite, une fois avec la main gauche