

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 trotte 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 ta 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.

