



FICHE ACTIVITÉ

OBJECTIF : CUMULEZ DES CUBES !

POUR RAPPEL :
15 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE = 

LES PETITS EXERCICES - 1

Objectif : Donner aux enfants des outils pour rompre les moments de sédentarité en classe ou en dehors des temps de classe en famille et cumuler des cubes



Voici les 5 caractéristiques d'un "petit exercice" :

Structuré : ensemble d'exercices physiques encadrés entre deux périodes de sédentarité,

Court : brève séance de 5 minutes en moyenne,

D'intensité modérée : génère un effort physique, supérieur à celui d'une activité sédentaire (jouer aux jeux vidéo, regarder la télé, faire ses devoirs, lire un livre...), mais il s'agit tout de même d'être un peu essoufflé, d'avoir le cœur qui bat un peu plus vite,

Dans un espace délimité : réalisé dans un espace restreint (salle de classe, jardin, terrasse, chambre...),

Avec une fin identifiée : conclut par une période transitoire de remise en activité (retour au calme).

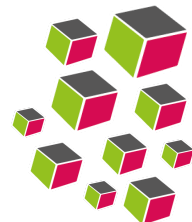
Un "p'tit exercice" a l'avantage d'être simple à réaliser, amusant, et facilement réalisable quelque soit le lieu.

3 petits exercices permettent de cumuler 1 cube énergie !

"Secousse, secousse"
"En haut, en bas"
"De 5 en 5"



Des exercices de relaxation, respiration à faire après l'activité pour un retour au calme



SECOURSSE-SECOURSSE

NIVEAU : FACILE

DURÉE :
5 MIN

**ENDROIT : DANS LA CLASSE, EN
DEHORS OU À LA MAISON**

NOMBRE DE JOUEURS :
SEUL OU À PLUSIEURS

OBJECTIF

Cumuler 1 cube énergie facilement en faisant des mouvements simples

DÉROULEMENT

Etape 1 : bouger !

- "Pour commencer, bougez vos doigts" (15 secondes)
- "Maintenant, en plus de bouger vos doigts, bougez vos poignets" (20 secondes)
- "Maintenant, en plus de bouger vos doigts, vos poignets, bougez vos coudes" (20 secondes)
- "Maintenant, en plus de bouger vos doigts, vos poignets, vos coudes, bougez vos épaules" (20s)
- "Maintenant, en plus de bouger vos doigts, vos poignets, vos coudes, vos épaules, bougez le haut de corps" (20s)
- "Maintenant, en plus de bouger vos doigts, vos poignets, vos coudes, vos épaules, le haut du corps, bougez vos hanches" (20s)
- "Maintenant, en plus de bouger vos doigts, vos poignets, vos coudes, vos épaules, le haut du corps, vos hanches, bougez vos genoux" (20s)
- "Maintenant, en plus de bouger vos doigts, vos poignets, vos coudes, vos épaules, le haut du corps, vos hanches, vos genoux, bougez votre tête" (30s)

Etape 2 : bouger encore !

Refaire l'enchaînement de l'étape 1 une nouvelle fois

Etape 3 (optionnelle) : relaxation/détente

Période transitoire avant retour à une activité plus calme :

- "Restez debout, étendez vos bras le long du corps, détendez vos épaules"
- "Inspirer doucement pendant 2 secondes"
- "Expirer doucement pendant 2 secondes"
- "Inspirer doucement pendant 3 secondes"
- "Bloquer votre respiration pendant 3 secondes"
- "Expirer doucement pendant 3 secondes"

|| Répéter 3 fois

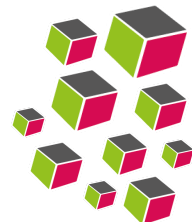
|| Répéter 6 fois

N'OUBLIEZ PAS DE COMPTER VOS CUBES ENERGIE



POUR RAPPEL :
15 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE =





EN HAUT EN BAS

NIVEAU : FACILE

DURÉE :
6 MIN

**ENDROIT : DANS LA CLASSE, EN
DEHORS OU À LA MAISON**

NOMBRE DE JOUEURS :
SEUL OU À PLUSIEURS

OBJECTIF

Cumuler 1 cube énergie facilement en faisant des mouvements simples en classe ou à la maison

DÉROULEMENT

Etape 1

- Sautillez sur place (10 secondes)
- Accroupissez-vous puis relevez-vous (20 secondes)
- Montez le talon droit jusqu'aux fesses puis le talon gauche (20 secondes)
- Positionnez-vous debout, jambes serrées et bras le long du corps. Sautez vers le haut en écartant à la fois vos jambes et vos bras jusqu'à toucher les mains au-dessus de votre tête. Revenez ensuite à la position initiale en effectuant un nouveau saut (20 secondes)
- Levez le genou droit jusqu'à la poitrine puis le genou gauche (20 secondes)
- Placez-vous bras tendus le long du corps, puis levez vos bras à l'horizontale et revenez à la position de départ. Répétez ce mouvement rapidement comme un oiseau qui bat des ailes quand il vole. (30s)

Etape 2 : bouger encore !

Refaire l'enchaînement de l'étape précédente 1 fois encore

Etape 3 (optionnelle) : relaxation/détente

Période transitoire avant retour à une activité plus calme :

- Restez debout, étendez vos bras le long du corps, détendez vos épaules
- Inspirez doucement pendant 2 secondes
- Expirez doucement pendant 2 secondes
- Inspirez doucement pendant 3 secondes
- Bloquez votre respiration pendant 3 secondes
- Expirez doucement pendant 3 secondes

A faire 3 fois

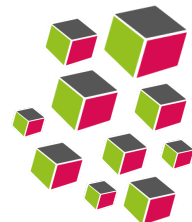
A faire 6 fois

N'OUBLIEZ PAS DE COMPTER VOS CUBES ENERGIE



POUR RAPPEL :
15 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE =





NIVEAU : FACILE

DURÉE :
5 MIN

**ENDROIT : DANS LA CLASSE, EN
DEHORS OU À LA MAISON**

NOMBRE DE JOUEURS :
SEUL OU À PLUSIEURS

OBJECTIF

Cumuler 1 cube énergie facilement en faisant des mouvements simples en classe ou à la maison

DÉROULEMENT

Etape 1 : bouger !

- « Debout, levez les bras et tapez dans les mains 5 fois »
- « Accroupi, levez les bras et tapez dans les mains 5 fois »
- « Debout, touchez votre pied droit avec votre pied gauche 5 fois »
- « Debout, touchez votre pied gauche avec votre pied droit 5 fois »
- « Accroupi, faites toucher vos coudes 5 fois »
- « Debout, faites toucher vos coudes 5 fois »
- « Accroupi, baissez les bras et tapez dans les mains 5 fois »

Etape 2 : bouger encore !

Refaire l'enchaînement de l'étape précédente 2 fois

Etape 3 (optionnelle) : relaxation/détente

Période transitoire avant retour à une activité plus calme :

- "Restez debout, étendez vos bras le long du corps, détendez vos épaules"
- "Inspirez doucement pendant 2 secondes" | **A faire 3 fois**
- "Expirez doucement pendant 2 secondes"
- "Inspirez doucement pendant 3 secondes"
- "Bloquer votre respiration pendant 3 secondes" | **A faire 6 fois**
- "Expirez doucement pendant 3 secondes"

N'OUBLIEZ PAS DE COMPTER VOS CUBES ENERGIE



POUR RAPPEL :
15 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE =

