



FICHE ACTIVITÉ

OBJECTIF : CUMULEZ DES CUBES !

POUR RAPPEL :
15 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE = 

LES PETITS EXERCICES - 2

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 : conclu 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 !

*"Faites comme ci ..."
"Ecriture virtuelle"
"Sport à gogo"*



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



FAITES COMME SI...

NIVEAU : FACILE

DURÉE :
5MN

**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

Mimer pendant 30 secondes chacune des actions suivantes :

- Courrez sur place comme si un gros ours vous chassez.
- Marchez sur place comme si vous marchiez dans un grand gâteau au chocolat
- Sautez sur place comme si vous étiez un popcorn en train de cuire
- Sautez sur place comme si vous deviez attraper un ballon dans l'air
- Marchez sur place et jouez de la batterie comme si vous étiez dans une fanfare
- Peignez comme si le pinceau était attaché sur votre tête
- Nagez sur place comme si vous étiez dans une piscine géante
- Déplacez vos pieds et vos bras comme si vous faisiez du patin à glace
- Secouez votre corps comme si vous étiez un chien mouillé

Etape 2 (optionelle)

Période transitoire avant retour à une activité plus calme - lire un poème ou une histoire pour se détendre. Exemple de poème :

"Janvier, c'est le premier mois de l'année.

Février, on va au bal masqué.

Mars, le soleil nous fait des farces.

Avril, les oiseaux sont sur les fils.

Mai, nous offrons du muguet.

Juin, adieu à tous les copains.

Juillet, je retrouve tous mes jouets.

Août, viens jouer avec nous.

Septembre, mon stylo est rempli d'encre.

Octobre, les arbres n'ont plus de robe.

Novembre, il fait froid, je tremble.

Décembre, j'accroche les guirlandes.

Voici tous les mois de l'année, Et youpi ! Yé!"

N'OUBLIEZ PAS DE COMPTER VOS CUBES ENERGIE



POUR RAPPEL :
15 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE =





ÉCRITURE VIRTUELLE

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

Étape 1 : bouger !

- Déplacez-vous dans la pièce dans laquelle vous êtes en marchant accroupi
- Arrêtez-vous sur place et dessinez la lettre E (comme Energix) avec votre bras droit pendant 30 secondes
- Continuez l'exercice en écrivant le mot "cube" pendant 30 secondes avec votre bras droit
- Maintenant mettez-vous debout, marchez et dessinez maintenant le chiffre 4 (comme le nombre de semaines du GDVB) avec votre bras gauche pendant 30 secondes
- A présent sautez à pieds joints et dessinez la lettre G (comme GDVB) avec votre bras gauche pendant 30 secondes

Étape 2 : bouger encore !

Refaire l'enchaînement de l'étape précédente 1 fois

Étape 3 (optionnelle) : relaxation/détente

Période transitoire avant retour à une activité plus calme.

Parlez doucement afin de laisser quelques secondes entre chaque phrase. Répétez l'exercice 2 ou 3 fois.

"Mettez les mains en l'air.

Mettez les mains sur la tête.

Mettez les mains sur les épaules.

Mettez les mains devant.

Croisez les bras.

Mettez les mains sur les côtés.

Faites des moulinets avec les mains.

Et mettez le doigt devant la bouche... Chuuuut."

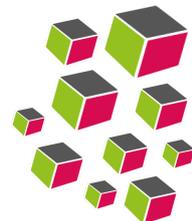
N'OUBLIEZ PAS DE COMPTER VOS CUBES ENERGIE



POUR RAPPEL :
15 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE =



SPORT À GOGO



NIVEAU : FACILE

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

**DURÉE :
5 MIN**

**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 !

Mimez 10 mouvements typiques, et sans bruit, de différents sports durant 20 secondes

- Servir au tennis
- Faire du ski
- Servir au volley
- Nager le crawl
- Nager la brasse
- Boxer
- Jongler avec un ballon
- Faire une passe au rugby
- Tirer à l'arc
- Dribbler comme au basket

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.

Lire ce poème. "Chuchoti-Chuchota"

(A voix haute, normale)	(A voix basse)	(En chuchotant)
« Papoti Papota	« A mivi, à mi-voix	« Chuchoti chuchota
Nous parlons comm'ça	Nous parlons plus bas	Nous parlons tout bas
Nous parlons normalement	Nous parlons plus doucement	Nous parlons si doucement
Ainsi tout le monde entend	Pour ne pas gêner les gens	Que si quelqu'un nous entend
Ce que nous disons aux gens	Parents, amis ou passants	Il croira que c'est le vent
Papoti, papota, là ! »	A mivi, à mi-voix, mmmmmmm.... »	Chuchoti chuchota, chhhhhhut.... ».

N'OUBLIEZ PAS DE COMPTER VOS CUBES ENERGIE



POUR RAPPEL :
15 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE =

