



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Des idées pour les vacances de printemps
Consolider ses connaissances et approfondir
sa culture générale

Bouge toi !

Pratiquer une activité physique quotidienne

Tous niveaux collègue

Confiné ne signifie pas être immobile ! Alors suis ce parcours et apprends à varier les pratiques physiques !

Le parcours se décline en une activité par jour que votre enfant pourra conduire pendant cette semaine.

Attention : l'activité d'échauffement ci-dessous débute chaque séance !

<https://www.youtube.com/watch?v=Q7Hef3FAJIM>

JOUR 1 : Se renforcer

- **Consigne** : se mettre en tenue de sport, aménager un espace de 3m sur 2 environ, s'échauffer les articulations avant. Surveiller les sensations du bas du dos et être vigilant en cas de douleurs.
https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ_0TQOI
- Activité possible de prolongement : <https://www.youtube.com/watch?v=HV-tqSU5Jek>, faire un circuit en alternant effort et pause.

JOUR 2 : Se défouler

- **Consigne** : se mettre en tenue de sport, aménager un espace de 3m sur 2 environ, s'échauffer les articulations avant. Bien s'hydrater.
Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=RHmGOnQKT3A&feature=youtu.be>
- Activité possible de prolongement : Inventer une combinaison de mouvements à partir de ceux proposés.
Version anglophone : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLyCLOPd4VxBvQafyve889qVcPxYEjdSTI>

JOUR 3 : Danser

- **Consigne** : se mettre en tenue de sport, aménager un espace de 3 m sur 2 environ, s'échauffer les articulations avant. Bien s'hydrater.
Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>
- Activité possible de prolongement : préparer une « flash mob » pour le retour en classe :
https://www.youtube.com/watch?v=8k_QQeYYvi4

JOUR 4 : Se détendre

- **Consigne** : se mettre en tenue de sport, aménager un espace de 3 m sur 2 environ, s'échauffer les articulations avant. Bien s'hydrater.
Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0#action=share>