



**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS**

*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](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](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>