

Mime le sport

Pause active : réveille ton corps

Sans matériel.

Par des mimes simples, qui peuvent se pratiquer en classe, il s'agit de se mettre en condition, le matin, pour se mettre en forme, avant ou après une activité de réflexion intense, à tout moment de la journée.

Le principe : réaliser 3 séries de votre enchaînement des 5 propositions choisies (30s par mouvement à chaque série)



1. Le basketteur / la basketteuse.

Mimer des dribbles de basket en faisant comme si on faisait passer le ballon sous nos jambes l'une après l'autre.



2. Le footballeur / la footballeuse.

Alterner un petit saut comme en mimant une tête et 5 « tapping » (jambes fléchies, courir le plus vite possible comme si on trépinait.).



3. Le nageur / la nageuse.

Mimer la nage du crawl avec les bras.



4. L'athlète.

Enchaîner sur place 1 cloche-pied puis un appui sur l'autre jambe et atterrir pieds joints (comme un triple sauteur). Recommencer en alternant la jambe de départ.



5. Le tennisman / la tennismaman.

Mimer un enchaînement de coups au tennis : coup droit main droite, coup droit main gauche, revers à droite et revers à gauche en gardant les jambes fléchies et en sautillant.



6. Le skieur / la skieuse.

Mimer le slalom à ski, jambes serrées et fléchies, bras qui font comme si on poussait sur les bâtons et on alterne une poussée de chaque côté



7. L'athlète.

Mimer le lancer de javelot. Aller chercher avec la main, bras tendu loin derrière la tête et lancer loin devant bras tendu. Alternier bras droit et bras gauche.



8. Le volleyeur / la volleyeuse.

Mimer une réception de balle au Volley avec les deux bras tendus devant soi. Amortir en pliant les genoux et renvoyer la balle imaginaire en extension.



9. L'athlète.

Courir sur place le plus vite possible pendant 10 secondes.



10. Le danseur / La danseuse «classique».

Sur la pointe des pieds, tendre les bras au-dessus de la tête et tourner 3 fois dans un sens, 3 fois dans l'autre.