

Titre : **Avec ma chaise**

Référence : fiche APQ n° 2

Lieu : classe

Durée : 5 min

Matériel :

Place dans l'emploi du temps :

1 chaise par élève

Après un temps long en classe, quand la concentration diminue.

Modalités (groupe / individuel / collectif / ...) : individuel

Description de l'activité :

Debout derrière sa chaise, les mains sur le dossier, réaliser une série de sauts :

- Sauter sur un pied puis sur l'autre (10 fois)
- Sauter à pieds joints à droite, à gauche (5') puis alterner (10')
- Sur place, dérouler les pieds sans lâcher la chaise (10')
- Sauter pieds joints / pieds écartés (10')
- Sauter pieds joints avec impulsion (10')

L'enseignant(e) réalise l'activité en même temps que les élèves.

Variante(s) : possibilité de réaliser l'activité en musique.

Si l'activité le nécessite, retour au calme :

- Finir (toujours en tenant la chaise) dos creux, dos rond (retour au calme)