

Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récré et maison



Être agile



Seul et en groupe

Matériel



Un tapis, un chronomètre, une musique ou la musique libre de droit proposée



Description de l'activité

Enchaîner différents exercices pendant 30 minutes.

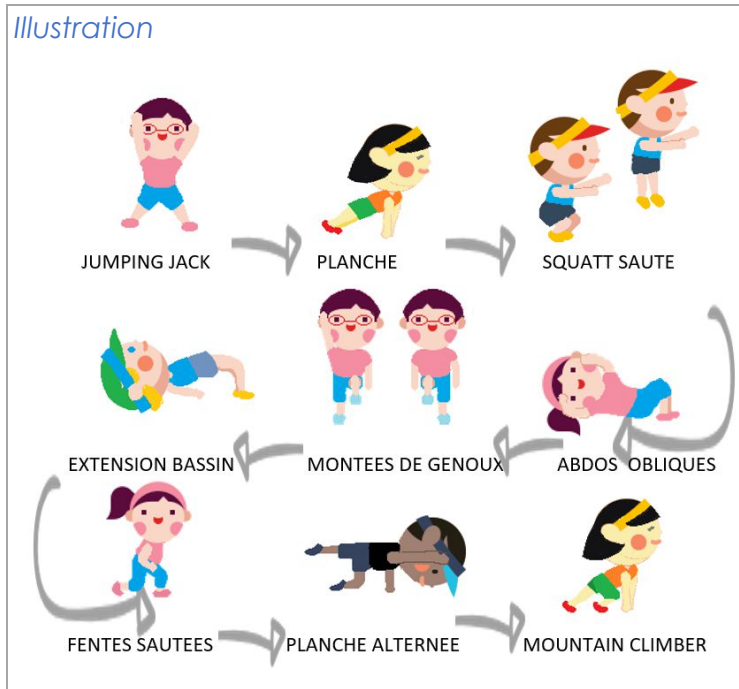
4 min 20 sec d'échauffement (au choix)

5 séries de 9 exercices de 20 sec d'effort /10 sec de récupération

1 min de récupération entre les séries

Suivre la musique : l'exercice débute à chaque « 3-2-1 » et se termine par l'explosion.

Illustration



Évolution

- Modifier les exercices et les adapter au niveau des enfants
- Modifier l'ordre des exercices.
- Pour pratiquer lors d'une pause active en classe, adapter les exercices au mobilier de la classe, diminuer la durée du Tabata.

Inclusion



Adapter les exercices à tous les élèves (vitesse, forme...)