

COCOTTE- ACTIVITÉ PHYSIQUE



Peux tu me citer 3 avantages de l'activité physique ?

- C'est bon pour mon endurance
- C'est bon pour mon cœur.
- Cela fortifie mes muscles et me rend plus fort.

Fais 5 pompes .

DÉFI

Pour être en forme, faut-il faire 5.000, 10.000 ou 12.000 pas par jour?

Pour un enfant, 12.000 pas ou 1 heure d'activité physique par jour.

Fais le tour de la table/ de ton bureau ou du lieu où tu te trouves à cloche-pied.

DÉFI

Dois-je forcément être inscrit dans un club ou une salle de sport pour pratiquer une activité physique régulière?

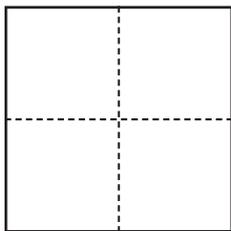
Non, tu peux bouger autrement: la marche, le jogging, mais aussi le jardinage et le ménage compte aussi comme des activités physiques.

DÉFI

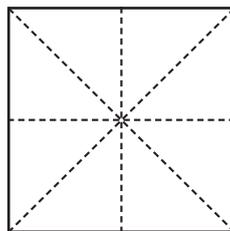
Bouger et faire du sport : est-ce la même chose ?

Non. L'activité physique, c'est tout ce qui te fait bouger : faire du vélo, promener le chien, porter les courses du marché et bien sûr le sport.

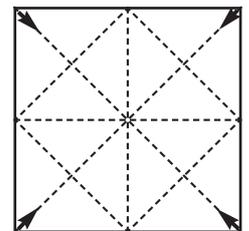
Monte et redescend d'une chaise/marche/muret 10 fois à la suite.



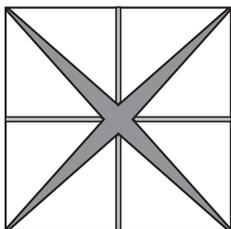
1. Découpez le carré ci-dessus et pliez-le en deux suivant les pointillés. Recommencez dans l'autre sens, puis dépliez-le à nouveau. Vous obtenez ainsi deux plis marqués en croix.



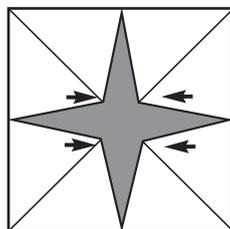
2. Retournez la feuille.



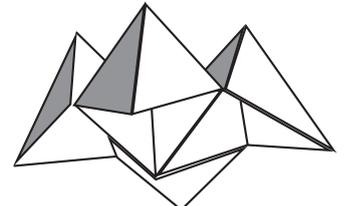
3. Amenez les quatre points au centre suivant les flèches.



4. Retournez la feuille et amenez à nouveau les quatre coins au centre. On obtient cette figure.



5. Retournez la feuille de nouveau, glissez les index et les pouces indiquées par les flèches.



6. Vous obtenez une cocotte à quatre godets.