

Le savais-tu ?

Les anneaux olympiques

Le symbole olympique se compose de cinq anneaux entrelacés de dimensions égales (**les anneaux olympiques**), Les anneaux sont entrelacés de gauche à droite : l'anneau bleu, le noir et le rouge se trouvent en haut, le jaune et le vert en bas, conformément à la reproduction graphique ci-après.»

Les anneaux olympiques représentent l'union des cinq continents et la rencontre des athlètes du monde entier aux Jeux Olympiques. » (Charte olympique, Règle 8)



Bouge-Bouge !



1 cube énergie = 15 min d'activité

Réveille ton corps

Nombre de participants : au moins 2

Matériel : timer (1 min par mouvement).

Organisation : Mobiliser les différentes parties du corps

Cheville : marcher sur la pointe des pieds

Genoux : debout, fléchis les genoux le plus bas possible et remonte (squat)

Bassin : Hoola-hop (Debout, bouger son bassin en faisant des ronds).

Dos : comme la girafe, debout, se grandir en montant sur la pointe des pieds.

Cou/Nuque : oui, non, peut-être (pivoter la tête doucement de bas en haut, tourner doucement la tête de droite à gauche).

Epaule : debout, monter les épaules puis les descendre (les 2 ensemble ou alternativement).

