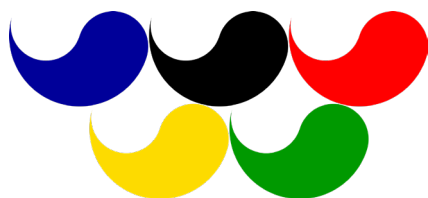


## Le savais-tu ?

### Les Agitos

Le symbole paralympique, **les Agitos**, signifie «Je bouge». Les anneaux du symbole olympique étaient à l'origine remplacés par cinq grosses virgules penchées : une bleue, une noire, une rouge, une jaune et une verte.

Inspirées de motifs coréens, ces virgules ont été réduites au nombre de trois. Sont gardées celles dont les couleurs sont les plus représentées sur les drapeaux des pays participants. Ces virgules désormais très allongées, représentent l'esprit, le corps et l'âme, trois composantes de l'être humain.



## Bouge-Bouge !

1 cube énergie = 15 min d'activité

### Bouge ton corps

**Nombre de participants** : au moins 2

**Matériel** : un dé

**Organisation** : On lance 3 fois le dé.

Le premier lancé = le mouvement

Le 2e et 3e lancés = nombre de répétitions (+ ou x)

**1- Spiderman** : couché au sol, sur le ventre, lève tes deux bras et tes deux jambes en même temps, vers le ciel.

**2- Le flamant somnambule** : sur 1 pied, saute vers l'avant, les yeux fermés.

**3- Jack fou** : fais des jumping jacks en tournant sur toi-même.

**4- Chien tête-en-bas** : se positionner en quadrupédie et lever les fesses le plus haut possible.

**5- Kangourou** : sauter vers l'avant.

**6- Le joggeur** : cours sur place.

