

## Le savais-tu ?

### Sir Ludwig Guttmann

**Sir Ludwig Guttmann** (1899 -1980) est un médecin juif, qui a fui l'Allemagne nazie juste avant le début de la Seconde Guerre mondiale, Il émigra en Angleterre.

En 1948, pour améliorer la convalescence des militaires devenus handicapés après la guerre, il crée les Jeux de Stoke Mandeville qui deviendront les Jeux Paralympiques en 1960 à Rome.



## Bouge-Bouge !

1 cube énergie = 15 min d'activité

### Carte à bouger

**Nombre de participants** : au moins 1

**Matériel** : un jeu de carte

**Organisation** : Tirer 1 carte :

la **couleur** indique l'exercice et la **valeur**, le nombre de répétitions ou le temps (Roi, Dame, Valet = 10 ; As et Joker = 20). Faire l'exercice puis retourner une autre carte jusqu'à la dernière.

♠ **Saut 360°** : faire un saut en faisant un tour (varier le sens de rotation).

♥ **Culbuto** : s'allonger sur le dos et balancer ses jambes derrière sa tête.

♣ **Equilibriste** : rester en équilibre sur un pied (la valeur = le nombre de secondes)

♦ **Chaise** : s'appuyer contre un mur en s'assurant comme s'il y avait une chaise (la valeur = le nombre de secondes).

