



## BOUGER EN CLASSE

PAUSES **ACTIVES** / APPRENDRE EN BOUGEANT

- [Fichier d'activités](#), site [Force4.tv](http://Force4.tv), Québec
- Tabata song : [vidéo 1](#), [vidéo 2](#), [vidéo 3](#)
- [Accrochaise](#)



## BOUGER EN EXTERIEUR

- [Ressources](#) Académie de Créteil :  
[Courir](#) - [Sauter](#) - [Lancer](#) - [Danser](#)
- Ressources Académie de Poitiers :  
[Cycle 1](#) - [Cycle 2](#) - [Cycle 3](#)



## AMENAGER LES ESPACES POUR BOUGER

- Dans la cour : [coins et tracés](#)
- Dans les couloirs : corridors actifs :  
[exemple 1](#), [exemple 2](#)



30 MINUTES  
D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE