

Astuces éclair Cœurs rythmés pour prendre une pause des écrans

Essaie ces activités simples que tu peux faire pendant tes devoirs, sur le divan ou lorsque tu as besoin de t'étirer. N'oublie pas d'interrompre ton temps d'écran au moins toutes les 20 minutes et de t'amuser!

Touche le ciel

Assis, les pieds posés à plat au sol et les mains sur les genoux, allonge un bras vers le ciel et lève-le le plus haut possible. Baisse-le lentement et fais la même chose avec l'autre bras.
Répète l'exercice cinq fois.

Haussement d'épaules

Assis, les pieds posés à plat au sol et les bras détendus, amène tes épaules vers l'avant, vers tes oreilles, puis vers l'arrière. Pour finir, reprends la position initiale.
Répète l'exercice cinq fois.

Pense à la façon dont tu te sens ensuite : tu es détendu, tu as chaud, tu respires rapidement, tu es en sueur, etc.

La torsion

Assis, les pieds posés à plat au sol et les bras détendus, place ta main droite sur ta cuisse gauche. Tourne le torse vers la gauche et regarde par-dessus ton épaule gauche. Retourne à la position initiale et fais la même chose de l'autre côté.
Répète l'exercice cinq fois.

Course sur place

Lève-toi et cours sur place pendant une minute.

Es-tu plus réveillé, énergique ou fatigué?

Sauts avec écart

Tiens-toi debout, les pieds collés et les bras détendus. Saute et atterris les pieds espacés. En sautant, lève les bras de chaque côté de ton corps, au-dessus de ta tête, puis redescends-les le long de ton corps.
Répète l'exercice dix fois.

Touche tes orteils

Tiens-toi debout, les pieds légèrement espacés et les bras détendus. Penche-toi lentement et touche tes orteils du bout des doigts. Tu peux plier tes jambes au besoin. Relève-toi et retourne à la position initiale.
Répète l'exercice cinq fois.