

Les stations Cœurs rythmés

Il existe des mouvements de base pour être actif et faire des sports. **Découpe** les cartes des mouvements et mets-les dans un pot. Chaque carte représente une station Cœurs rythmés. **Pige** toutes les cartes au hasard et place-les en ligne, une à côté de l'autre. À chacune des stations Cœurs rythmés, **reproduis** le mouvement illustré sur la carte en faisant un saut avec écart entre chacun. Tu peux même le faire dehors avec un camarade et utiliser un ballon et une corde à sauter pour bien effectuer les mouvements. Par exemple, utilise la corde à sauter pour sauter, puis place-la en ligne droite sur le sol pour t'exercer à te tenir en équilibre. Tu peux aussi piger une carte dans le pot et faire le mouvement pendant 30 secondes pour t'exercer.

