

# Fiche Animation « confinement » n°2

Continuer à s'épanouir pendant le confinement - 31 mars 2020

**Les espaces jeunes confinement**

**ENIGME**

- \* MON 1<sup>ER</sup> EST UNE CEREALE TRES APPRECIEE EN CHINE
- \* MON 2<sup>EME</sup> EST UN GARDIEN DE BUT
- \* MON 3<sup>EME</sup> VIENT EN 1<sup>ER</sup> DANS L'ALPHABET
- \* MON 4<sup>EME</sup> SUIV LE 1

UNE BONNE TRANCHE DE MON TOUT FAIT UN BIEN FOU

**RESTE EN FORME !**

PENSE A T'ÉCHAUFFER AVANT CHAQUE SEANCE, EN PARTANT DE LA TÊTE ET FAIS DES MOUVEMENTS CIRCULAIRES POUR CHAQUE ARTICULATION JUSQU' AUX PIEDS.

EXERCICE	TEMPS	REPOS
JUMPING JACK	3X 30 SEC	30 SEC DE REPOS ENTRE CHAQUE EXO
MONTEE DE GENOU	3X 30 SEC	
BURPEES	3X 20 SEC	1 MIN ENTRE CHAQUE SERIE
MOUNTAIN CLIMBER	3X 30 SEC	

**DEFI**

A LA MANIERE DES JOUEURS DE FOOT, MUNIES TOI D'UN ROULEAU DE PAPIER TOILETTE, TU AS 1 MIN POUR REALISER LE PLUS DE JONGLLES POSSIBLE ! ENVOI NOUS TA VIDEO EN TRAIN DE REUSSIR CE DEFI !

**ATELIER CUISINE**

VOIR LA RECETTE DES BRICKS (PHOTO N°2)

**ATELIER D'EXPRESSION**

PHOTO, VUE DE MA FENÊTRE  
PRENDS EN PHOTO LA VUE D'UNE DE TES FENÊTRES. ENVOIE-LA NOUS !

**CULTIVE-TOI !**

L'ÉDITEUR DE BD DARGAUD PROPOSE DES DIZAINES DE BD A LIRE GRATUITEMENT : (LIEN DANS LA DESCRIPTION)

LA JOCONDE A BIEN DES SOURCILS ET DES CILS (ON NE LES VOIT PLUS CAR LE TABLEAU EST TROP ANCIEN)

**POSE TON TEXTE**

NOUS VOUS PROPOSONS UN ATELIER «POSE TON TEXTE» EN VISIO LE MARDI DE 17H30 A 19H00 !

**REPONSE DE L'ENIGME PRECEDENTE :**  
SON PARACHUTE NE S'EST PAS OUVERT

**MARRE DE VOUS ENNUYER ?**

**VOILA DE QUOI TOCCUPER !**

**Logos:** suresnes Animation, Les espaces jeunes confinement, f, Instagram

**f** SuresnesJeunes

**Instagram** jeunessesuresnes

l'espace  
**jeunes**

**SJ**

**ifoc**



**suresnes . fr**

Par téléphone, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h au 01.41.18.15.25

Par Facebook/Messenger pour retrouver les animateurs et informateurs jeunesse du lundi au samedi de 15h à 18h

Liens de la rubrique « Cultive-toi » :

Lire des BD en ligne :

<https://www.dargaud.com/>