

L'école en mouvement – Renforcer les muscles: Vélo de classe

Cet exercice cible les muscles des bras et du tronc. Pour pouvoir l'effectuer, les enfants doivent trouver le point d'équilibre et le conserver.

Appuyez vos avant-bras sur votre table et repliez vos jambes. Vos pieds ne doivent pas toucher le sol. Pédalez les jambes en suspension pendant environ une minute.



Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Asseyez-vous sur votre chaise et tenez-vous au dossier. Levez les jambes et pédalez en l'air en changeant de cadence (tantôt en accélérant, tantôt en ralentissant).
- Allongez-vous sur le dos par deux. Les plantes de vos pieds doivent se toucher et vos genoux former un angle droit. Faites alors comme si vous montiez lentement un escalier. Variez la résistance en exerçant une pression plus ou moins forte sur les pieds de votre partenaire.

Matériel: Table, chaise

Degré scolaire	1re à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul, par deux)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Réduit

Source: «l'école bouge» – Module «Sur le chemin de l'école»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO