

# Bouger plus à l'école enfantine – Jeux de rassemblement: Flocons de neige

Durant cet exercice, les enfants réalisent de petits sauts à l'élastique conformément à des indications orales.

Les enfants forment un cercle, au milieu duquel un camarade saute à l'élastique en respectant les consignes attribuées aux vers. Ce dernier décide ensuite qui lui succède.



*«Flocon par-ci, flocon par-là,*

Sauter d'une bande élastique à l'autre.

*Dedans, dehors,*

Sauter au milieu/et à l'extérieur des deux bandes élastiques.

*Et me voilà!»*

Sautiller au milieu et sauter à pieds joints pour sortir de l'élastique à la fin.

**Remarque:** Prévoir plusieurs élastiques pour activer un grand nombre d'enfants en même temps.

## Variantes

- Modifier la hauteur de l'élastique (chevilles, mollets, genoux).
- Varier le tempo (vite/lent).

**Matériel:** Élastiques

Source: Vanessa Bieli, Anja Wili



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO