

L'école en mouvement – Se détendre: Spaghettis

Cet exercice louvoie entre tension et relâchement musculaire. Les enfants reproduisent les différents états de la cuisson d'un spaghetti.

Divisez la classe en deux groupes, les «spaghettis» et les «cuisiniers».

Les spaghettis se répartissent dans la classe et se couchent par terre. Tant qu'ils ne sont pas cuits, ils sont durs et ont les muscles tendus au maximum.

Quand ils sont «al dente», ils sont à moitié cuits: le haut du corps est tendu, mais les jambes sont relâchées. Les spaghettis cuits sont tout à fait mous; le corps et les muscles sont complètement relâchés.



Illustration: Lukas Zbinden

Les cuisiniers se déplacent dans la pièce et soulèvent les pieds des spaghettis pour voir si la cuisson est terminée. Arriveront-ils à déterminer à quel stade ils en sont? Vous pouvez ensuite inverser les rôles.

Variante

Vérifiez la cuisson des spaghettis en les touchant avec le doigt sur la cuisse, le ventre et les bras. Arrivez-vous à déterminer où en est la cuisson?

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe
Période	Pause en mouvement
Durée	5-10 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen

Source: [«l'école bouge» – Module «Pauses actives»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO