

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (équilibre): B.a.-ba de la poutre

La liste des défis à relever sur une poutre est sans fin. Cet exercice en expose quelques-uns.

Objectifs: équilibre et concentration.

Voici quelques idées:

- Arrivez-vous à faire tenir des objets en équilibre sur votre tête?
- Essayez de marcher à reculons sur la poutre. Placez un pied derrière l'autre.
- Essayez de garder l'équilibre en gardant les yeux fermés.
- Accroupissez-vous sur la poutre.
- Arrivez-vous à marcher à quatre pattes?
- Essayez, en équilibre sur la poutre, de ramasser des objets placés au sol.
- Dispersez quelques objets non pointus sur la poutre et marchez à reculons sans regarder en arrière. Arrivez-vous à marcher sur la poutre sans toucher ces objets?



Illustration: Lukas Zbinden

Matériel: Poutre, crayons, règles, livres, etc.

Degré scolaire	1re à 11e années HarmoS
Forme sociale	Seul
Période	Pause en mouvement
Durée	5-10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe, cour d'école
Espace nécessaire	Moyen

Source: [«l'école bouge» – Module «Apprendre en mouvement»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO