

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (jeu de doigts): Piano

Cet exercice met les enfants dans la peau d'un pianiste. Il réclame une bonne indépendance et mobilité des doigts pour jouer correctement la partition.

Posez les mains sur la table devant vous de manière à ce que vos dix doigts touchent le pupitre.

Soulevez successivement les deux pouces en même temps, puis les deux index, les majeurs, les annulaires et les auriculaires. Répétez l'exercice en commençant par le petit doigt.



Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Commencez à pianoter avec le pouce de la main gauche et le petit doigt de la main droite. Arriverez-vous à faire tout l'exercice sans «fausse note»?
- Essayez de pianoter avec les mains croisées.

Matériel: Table

Degré scolaire	3e à 11e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Réduit

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO