

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (coordination): Charlot

Coordonner les mouvements des bras et des jambes n'est pas une bagatelle. Augmenter graduellement le rythme rend cet exercice d'autant plus difficile.

Sautez comme Charlot en tournant alternativement les pieds à l'intérieur, puis à l'extérieur et en faisant de même avec les mains et les bras. Lorsque les pointes de vos pieds sont tournées l'une vers l'autre, les paumes de vos mains sont tournées en arrière.

Arrivez-vous à imiter la démarche de Charlot en sautant en rythme le plus vite possible?



Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- A l'envers: sautez avec les pieds tournés à l'intérieur et les mains à l'extérieur. Essayer de le faire en rythme le plus vite possible.
- Arrivez-vous à faire ces deux exercices par deux en restant en rythme?

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul, par deux)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
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