

# L'école en mouvement – Entretenir la souplesse: Vertèbre après vertèbre

La respiration fixe le tempo de cet exercice. Les enfants étirent les muscles du dos et se relaxent.

Asseyez-vous au bord de la chaise, jambes légèrement écartées, et laissez doucement pendre votre tête.

A chaque expiration, déroulez votre dos de haut en bas vertèbre après vertèbre jusqu'à ce que vos mains touchent le sol. Puis, à chaque inspiration, redressez-vous lentement, vertèbre après vertèbre. Répétez l'exercice plusieurs fois.

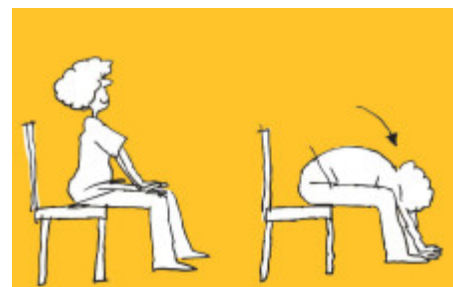


Illustration: Lukas Zbinden

## Variantes

- Twister: asseyez-vous à l'envers sur la chaise, le dos bien droit. Tournez le torse de côté de manière à étirer le bas du dos. Vous pouvez accentuer l'étirement en vous tenant au dossier de la chaise.
- Essuie-glaces: asseyez-vous au bord de la chaise et prenez appui sur celle-ci avec vos mains. En pesant de tout votre poids sur vos mains, balancez les genoux à droite et à gauche comme des essuie-glaces.

**Matériel:** Chaise

Degré scolaire	3e à 11e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Fin 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**