L'école en mouvement – Entretenir la souplesse: Grand écart

Les adducteurs sont les arbitres de l'écart facial. Plus ils sont détendus, plus les pieds seront distants l'un de l'autre. Un exercice à faire régulièrement!

Posez votre corde par terre; elle vous servira de ruban métrique. Placez-vous parallèlement à la corde en écartant les jambes au maximum. Mesurez votre écart. Faites l'exercice une deuxième, puis une troisième fois.

Conseil: Respirez lentement et profondément. Ecartez les jambes en expirant.

Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Mesurez votre écart chaque semaine. Avez-vous fait des progrès après un mois?
- Qui arrive à faire le grand écart?

Exercice à faire chez soi: Vous pouvez aussi mesurer votre écart à la maison. Faites une marque et mesurez votre progression chaque semaine.

Matériel: Corde

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

Source: «l'école bouge» – Module «Corde+»