

L'école en mouvement – Renforcer les muscles: Ecrivain

La ceinture abdominale est mise à rude contribution dans cet exercice. En position assise, les enfants écrivent avec leurs pieds.

Asseyez-vous de côté sur la chaise et levez les jambes. En les gardant en l'air, essayez d'écrire votre nom avec les pieds.



Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- **Mathématicien:** écrivez des chiffres en l'air avec vos pieds. Votre voisin de pupitre réussira-t-il à les déchiffrer? Vous pouvez aussi écrire des opérations simples (additions/soustractions) que l'autre devra résoudre.
- **Rameur:** assis de côté sur la chaise, ramenez les genoux vers vous et tendez les bras en avant. Tendez ensuite les jambes en ramenant les bras vers vous comme pour ramer.
- **Cycliste:** assis au bord de la chaise, levez les jambes et pédalez. Alternez les petits mouvements rapides et les mouvements amples et lents.

Matériel: Chaise

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul, par deux)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Elevée
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Moyen

Source: «l'école bouge» – Module «Pauses actives»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO