

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (équilibre): Cueillette

Quelle que soit leur taille, se déplacer sur des roues développe l'équilibre. L'ajout de tâches supplémentaires complique l'exercice.

Tracez un chemin de quatre à cinq mètres de large avec des gobelets posés à l'envers sur le sol. Posez ensuite un gobelet à l'endroit sur chacun d'eux et essayez de ramasser le plus de gobelets possible à vélo ou en trottinette, sans mettre pied à terre ni vous arrêter.



Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Ramassez les gobelets d'un côté du parcours et posez-les de l'autre côté.
- Essayez de ramasser les gobelets à même le sol.

Matériel: Gobelets, vélo, trottinette, rollers

| | |
|-------------------|--|
| Degré scolaire | 1re à 5e années HarmoS |
| Forme sociale | Toute la classe, par groupe, seul |
| Période | Leçon d'éducation physique, fin de leçon |
| Durée | 20 minutes |
| Intensité | Elevée |
| Lieu | Cour d'école, maison |
| Espace nécessaire | Important |

Source: [«l'école bouge» – Module «Sur le chemin de l'école»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO