

L'école en mouvement – Renforcer les muscles: Corneille

Cet exercice requiert de la force et de l'équilibre. Les enfants améliorent également leur perception corporelle.

Accroupissez-vous et posez les mains par terre entre vos pieds. Poussez maintenant vos genoux contre vos bras. En mettant tout le poids sur vos bras, penchez-vous en avant de manière à décoller les pieds du sol.

Pour ne pas piquer du nez, vous devez trouver le point d'équilibre! Remettez-vous en position accroupie et reposez-vous un peu avant d'essayer encore une fois.

Conseil: Posez un coussin par terre devant vous pour amortir les chutes éventuelles!



Illustration: Lukas Zbinden

Variante

Mettez-vous par deux et aidez-vous mutuellement en vous soutenant par les épaules.

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul, par deux)
Période	Début et/ou fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit

Source: [«l'école bouge» – Module «Pauses actives»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO