

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (lancer et attraper): Ping-pong

Les gestes les plus simples ne sont pas toujours les plus faciles. Cet exercice – se faire des passes avec la main – l'atteste.

Mettez-vous par deux. Faites-vous des passes avec le footbag. Combien arriverez-vous à enchaîner sans que le footbag tombe par terre?

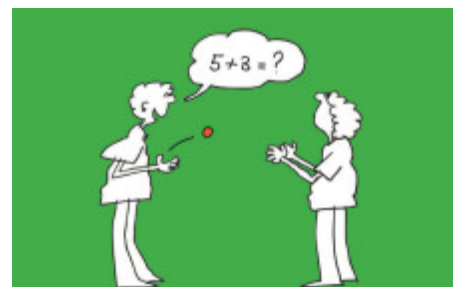


Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Faites-vous des passes tout en vous déplaçant dans la classe.
- Arrivez-vous à répéter vos livrets en même temps ou à résoudre des calculs?
- Jeu de mémoire: formez des équipes de dix élèves environ. Un élève lance un footbag à un camarade, qui le lance à un autre camarade, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde l'ait touché une fois. Arrivez-vous à refaire le chemin dans le même sens, puis à l'envers?
- Prenez un deuxième footbag (autre couleur). Commencez par définir dans quel ordre vous vous le passerez. Arrivez-vous à jouer avec les deux footbags en même temps?

Matériel: Footbags

Degré scolaire	1re à 5e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (par deux, par groupe de dix)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5-10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO