

## Perception par le mouvement – Sens de la force: Jeux extensifs – Trappe à souris



Les objectifs de cet exercice sont les suivants: Perception de la force externe (poids de la trappe) et de sa propre résistance (tension musculaire), adaptation par rapport au partenaire (dosage de la force).

**Histoire:** Une souris, tombée dans un piège, essaie de se libérer.

Les enfants forment des duos si possible équilibrés au niveau de la taille et du poids. Le premier se met à quatre pattes pour former le piège. La souris rampe lentement pour le traverser. Quand elle arrive au milieu, la trappe se referme d'un coup: l'enfant s'étend sur la souris et essaie de la retenir avec son poids et la tension de ses muscles. La souris mobilise ses muscles pour tenter de se libérer.

### Remarques:

- Adapter la force et la vitesse du piège: assez vite pour attraper la souris mais pas trop fort pour éviter toute blessure.
- Utiliser les mains et les pieds uniquement comme appui, pas pour retenir (piège) ou se libérer (souris).
- Si la souris trouve la charge trop forte, elle peut à tout moment crier «stop» pour que la trappe s'ouvre.

---

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**