

# L'école en mouvement – Entraîner l'endurance: Facteur

**Durant cet exercice, les enfants doivent mémoriser un itinéraire défini par l'enseignant. Parviendront-ils à bon port après avoir contourné tables et chaises?**

Préparez un parcours à l'aide de tables et de chaises. Imaginez ensuite que vous êtes facteur.

L'enseignant vous montre un chemin compliqué jusqu'à une boîte aux lettres (en passant autour des tables et des chaises, sous les pupitres, etc.). Vous devez essayer de suivre exactement le parcours indiqué.

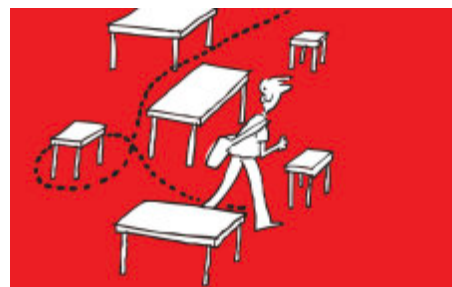


Illustration: Lukas Zbinden

## Variantes

- Définissez plusieurs boîtes aux lettres et un chemin différent pour vous rendre à chacune d'entre elles. Essayez de mémoriser tous les itinéraires. Réussirez-vous à vous en souvenir dans une semaine?
- Mettez-vous par deux. Imaginez que l'un de vous est le facteur et que l'autre est aveugle. Le facteur choisit un chemin pour se rendre à une boîte aux lettres. L'aveugle le suit en le tenant par l'épaule et en s'efforçant de mémoriser l'itinéraire, puis il essaye de réaliser le même parcours seul avec les yeux ouverts.

**Matériel:** Tables, chaises

Degré scolaire	1re à 5e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe ou par groupe (seul), par deux
Période	Début et/ou fin de leçon
Durée	10 minutes
Intensité	Moyenne (selon le parcours)
Lieu	Salle de classe
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**