

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (jeu de doigts): Gymnastique des mains

Cet exercice engage les mains et les doigts, auxquelles des actions différentes sont attribuées. Trop facile? Faites-le avec les pieds!

Avec les doigts de la main droite, tapez en rythme sur le bord du pupitre. En même temps, effectuez un mouvement de va-et-vient le long du pupitre avec la main gauche. Au signal, inversez les tâches: la main gauche tape, la main droite fait des allers-retours. Réussirez-vous à faire l'exercice sans vous embrouiller?

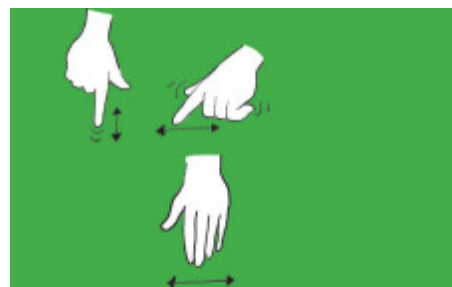


Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Gymnastique des pieds: essayez le même exercice avec les pieds!
- Essayez de taper doucement sur votre tête avec une main tout en faisant des cercles sur votre ventre avec l'autre. Changez de main au bout d'un moment!

Matériel: Table

Degré scolaire	3e à 11e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Réduit

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO