

L'école en mouvement – Consolider les os: Elastique

La difficulté de cet exercice ne réside pas dans la complexité du mouvement à effectuer, mais dans la capacité de le répéter sans commettre de fautes.

Sautez toujours sur les deux bandes de l'élastique. Pendant ce temps, les autres joueurs chantent cette comptine:

«Je suis le petit kangourou.
Et je saute partout.
Je veux aller au Brésil.
Combien de sauts faut-il?
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...»

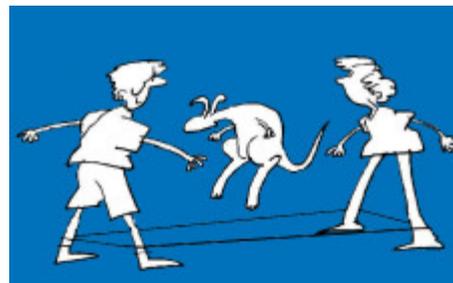


Illustration: Lukas Zbinden

Tous les joueurs comptent à haute voix le nombre de sauts réussis, jusqu'à ce que vous restez accrochés dans l'élastique.

Matériel: Elastique

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Par groupe de trois
Période	Pause en mouvement
Durée	10 minutes
Intensité	Elevée
Lieu	Salle de classe, cour d'école
Espace nécessaire	Important

Source: [«l'école bouge» – Module «La récré bouge»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO