

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

La coordination des doigts est aussi à l'ordre du jour de cet exercice. A effectuer avec les deux mains, isolément ou en même temps.

Avec le pouce, touchez successivement le bout de tous les doigts de la même main: pouce-index, pouce-majeur, pouce-annulaire, pouce-auriculaire. Faites l'exercice avec la main droite ou avec la main gauche uniquement.

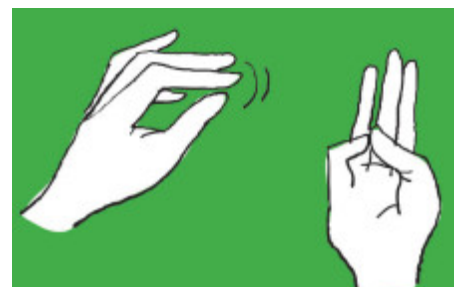


Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Avec les deux mains: exécutez la danse des doigts avec la main droite et la main gauche en même temps.
- Avec une main, touchez d'abord l'index avec le pouce; avec l'autre, touchez d'abord le petit doigt. Arriveriez-vous à effectuer la danse symétriquement avec les deux mains sans vous embrouiller?
- Avec le pouce, touchez les autres doigts une fois, deux fois, trois fois ou au rythme que vous voulez.

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