

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

Cet exercice développant la motricité des doigts exige de la concentration. Des tâches supplémentaires peuvent être ajoutées pour corser le tout.

Faites le poing avec les deux mains, pouces à l'intérieur. Ouvrez les mains en même temps, puis refaites le poing, mais avec les pouces tournés vers le haut. Passez alternativement d'une position à l'autre.



Illustration: Lukas Zbinden

## Variantes

- Idem, mais en travaillant en sens inverse avec les mains: une main a le pouce tourné vers le haut, l'autre le pouce à l'intérieur. Essayez de passer régulièrement d'une position à l'autre. Y parviendrez-vous aussi en sautant sur place en rythme ou en vous déplaçant à travers la pièce?

## plus facile

- Une main est ouverte, l'autre fermée.

|                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| 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**