

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