

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (coordination): En avant, marche!

A chaque flèche, un mouvement donné: cet exercice nécessite une attention permanente et active essentiellement les jambes.

Le meneur de jeu dirige la classe à voix haute avec la carte du memory qui représente une flèche (vers le haut, vers le bas, vers la droite et vers la gauche).

La classe suit le mouvement indiqué (flèche vers le haut = saut; flèche vers le bas = accroupissement; flèche vers la gauche ou vers la droite = un pas vers la gauche ou vers la droite).



Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Indiquez la direction opposée à celle qui figure sur la carte, mais effectuez le bon mouvement (dire «en bas!» et sauter lorsque la flèche va vers le haut, dire «à gauche!» et faire un pas à droite lorsque la flèche va vers la droite, etc.).
- Indiquez la direction qui figure sur la carte, mais faites le mouvement inverse.

Matériel: Cartes de Memory avec flèches

Degré scolaire	1re à 5e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe, par groupe
Période	Début et/ou fin de leçon
Durée	10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Important

Source: [«l'école bouge» – Module «Sur le chemin de l'école»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO