

Jeux de transition – Dans un grand espace: L'aigle, la marmotte et le bouquetin

Dans cet exercice, apprécié des grands et des petits, l'objectif est de faire le plein d'énergie.



Les élèves forment un cercle. L'un d'entre eux se tient au milieu, choisit un animal et désigne un camarade. Ce dernier ainsi que ceux qui se trouvent à sa gauche et à sa droite doivent immédiatement effectuer les mouvements suivants:

- Marmotte: l'élève désigné «siffle», ses voisins l'«écoutent» (avec la main du côté du joueur du milieu sur l'oreille).
- Aigle: l'élève désigné «regarde au loin», ses voisins effectuent des «battements d'ailes» (avec le bras situé loin du joueur du milieu).
- Bouquetin: l'élève désigné «montre les cornes», ses voisins «grattent du pied» (avec le pied situé loin du joueur du milieu).

Le joueur qui fait une erreur ou réagit trop lentement doit aller au centre du cercle et désigner un camarade.

Variante

- Trouver d'autres animaux et convenir de leur mouvement.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO