

## Perception par le mouvement – Sens de la force: Jeux extensifs – Le jardin du samouraï



Les objectifs de cet exercice sont les suivants: perception de la force externe (traction du samouraï) et de sa propre résistance (tension musculaire, tenue des mains), reconnaître le moment approprié pour relâcher (samouraï ou carottes) afin d'éviter les blessures.

**Histoire:** Dans le jardin du samouraï, la saison est venue de récolter les carottes. Mais les légumes ne veulent pas sortir de terre.

Un enfant endosse le rôle du samouraï, les autres représentent les carottes. Pour cela, ils se couchent sur le ventre et se donnent la main, les yeux fermés. Le samouraï tourne autour du cercle à la recherche d'un légume à cueillir. Il saisit un camarade par les pieds et le tire vers l'arrière. Ce dernier résiste en contractant ses muscles et en serrant la main de ses voisins. Si la traction est trop forte, il lâche les mains et se laisse emmener. Le cercle se referme aussitôt et le samouraï cherche un nouveau légume pour son panier. En cas de trop forte résistance, il passe à un autre. Les légumes récoltés peuvent aider le samouraï dans sa tâche.

---

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO