

Objets du quotidien – Ronds à bière: Memory chiffré

Au cours de cet exercice, les enfants doivent réagir en tenant compte de leurs camarades, s'orienter dans l'espace et renforcer leur musculature.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Remarque: Les ronds à bière peuvent être remplacés par des rondelles de 10 cm coupées soi-même dans du carton ou du papier.

La rédaction de mobilesport.ch

Quatre équipes sont postées chacune dans un angle de la salle. Dans le rond central se trouvent des paires de ronds à bière avec le même numéro et d'autres avec des étoiles.

Le premier coureur de chaque équipe s'élançait vers le milieu et découvre deux cartes. Si les numéros correspondent, il les ramène vers son équipe, sinon il les retourne face contre le sol. Le coureur suivant s'élançait dès que son camarade lui a tapé dans la main.



Si le joueur A retourne une carte avec une étoile, il crie «étoile»! A ce moment, tout le groupe rampe le plus vite possible entre les jambes de A et revient au départ. Le suivant peut partir lorsque A lui tape dans la main.

Indications: Former de petits groupes pour garantir l'intensité. Utiliser éventuellement d'autres postes que les quatre coins du terrain.

Matériel: Ronds à bière avec des numéros et des étoiles

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall