

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (coordination): Pince-oreille et pince-nez

Cet exercice fait la part belle à la différenciation. Main droite ou main gauche: gare à ne pas se mêler les pinceaux...

Pincez votre oreille droite avec la main gauche et votre nez avec la main droite, puis changez de position: la main gauche pince le nez et la main droite l'oreille gauche.



Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- **Eléphant:** pincez votre nez avec la main gauche et passez votre bras droit dans le trou ainsi formé pour fabriquer une trompe. Alternez entre le bras droit et le bras gauche pour former la trompe. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez aussi taper sur vos cuisses avant de changer de bras.

plus difficile

- Pour augmenter la difficulté, tapez rapidement sur vos cuisses avec les mains avant de changer de position.

Degré scolaire	3e à 11e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit

Source: «l'école bouge» – Module «Pauses actives»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO