

# L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (équilibre): Premiers pas sur la poutre

Un exercice à consommer sans modération, par exemple lors d'une pause désaltérante: les enfants se déplacent fièrement sur une poutre.

Regardez droit devant vous, tenez-vous droit et adoptez une fière posture; avancez lentement sur la poutre, en faisant de petits pas.



Illustration: Lukas Zbinden

## Variante

Essayez d'avancer en vous tenant perpendiculairement à la poutre.

**Conseil:** La poutre est un poste idéal pour faire des pauses désaltérantes. Après avoir rempli leur gobelet, les élèves montent les uns derrière les autres sur la poutre et avancent en buvant.

**Matériel:** Poutre, gobelets

Degré scolaire	1re à 11e années HarmoS
Forme sociale	Seul, toute la classe
Période	Pause en mouvement
Durée	5-10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe, cour d'école
Espace nécessaire	Moyen

Source: [«l'école bouge» – Module «Apprendre en mouvement»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**