

# Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Message secret

Cet exercice vise à améliorer la mobilité des épaules.

## 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!

La rédaction de mobilesport.ch

L'enfant tient une capsule dans la main droite. Il passe le bras derrière l'épaule afin de transmettre l'objet dans l'autre main, placée dans le dos. Alternner la position des bras et répéter plusieurs fois. Maintenir la position quelques secondes lors du passage de l'objet afin de sentir quels muscles sont particulièrement sollicités.



**Indications:** Au début, les enfants éprouvent de la difficulté avec cet exercice. Il est nécessaire de les aider en rapprochant leurs mains. La réussite qui accompagnera les efforts déployés pendant les entraînements se répercutera de manière positive sur l'image de soi.

**Matériel:** Capsules de bouteille

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO