

# L'école en mouvement – Renforcer les muscles: Scarabée

Les déplacements quadrupédiques renforcent le corps dans son ensemble. Attention: la sensation d'effort ressentie dans cet exercice ne doit pas se transformer en douleur musculaire.

En groupe: avec les cordes, faites un grand cercle dans la classe et suivez-le à quatre pattes. Faites trois tours. Effectuez également le parcours à reculons.

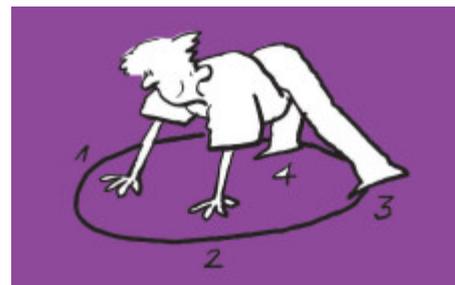


Illustration: Lukas Zbinden

## Variantes

- Avec votre corde, tracez une «piste» sur laquelle vous effectuerez des roues.
- Pièce qui roule: avec votre corde, tracez un cercle par terre. Imaginez que vous êtes une pièce qui tourne sur la corde.

**Conseil:** Touchez le sol avec vos membres dans cet ordre: main droite, main gauche, jambe gauche, jambe droite.

**Matériel:** Cordes

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Par groupe, seul
Période	Pause en mouvement
Durée	10-15 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Important

Source: [«l'école bouge» – Module «Corde+»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**