

# L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (coordination): Avec des pincettes

Dans cet exercice, les chances de réussite augmentent avec le degré de concentration des enfants. Qui est le plus rapide?

Par deux: un élève tient une feuille A4 entre le pouce et l'index; l'autre positionne son pouce et son index juste au-dessous de la feuille et essaye de l'attraper aussi vite que possible lorsque son camarade la lâche.



Illustration: Lukas Zbinden

## Variante

Essayez de refaire l'exercice avec une feuille A4 dans chaque main. Etes-vous aussi rapide des deux mains? Pour le savoir, vous pouvez dessiner le point de capture sur la feuille.

**Matériel:** Feuilles de papier, crayons

Degré scolaire	1re à 5e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (par deux)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5-10 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit

Source: [«l'école bouge» – Module «Sur le chemin de l'école»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**