L'école en mouvement – Consolider les os: Dix, c'est gagné!

Les bienfaits de cet exercice sont inversement proportionnels à l'espace nécessaire à son exécution. Les enfants sautent sur place, en variant la hauteur.

Mettez-vous debout derrière votre chaise et sautez sur place à pieds joints. Tous les cinq sauts, sautez plus haut une fois, puis deux, puis trois, etc.

Continuez ainsi jusqu'à ce que vous enchaîniez dix sauts plus haut. Y arriverez-vous sans vous embrouiller?

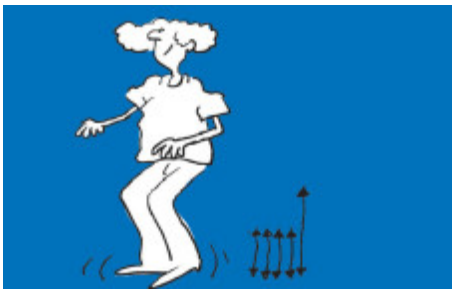

Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Séquences chiffrées: sautez sur place à pieds joints en alternant sauts normaux et sauts plus haut selon une séquence chiffrée préétablie. Exemple: sept. Tous les sept sauts, vous sautez plus haut, donc au 7e, 14e, 21e saut et ainsi de suite jusqu'à 70. Revenez ensuite à zéro en comptant à l'envers. Reprenez depuis le début chaque fois que vous vous trompez!
- Jeu du dix: définissez dix exercices différents avec des sauts. Faites le premier exercice dix fois, le deuxième neuf fois, le troisième huit fois... jusqu'au dernier, que vous effectuerez une fois seulement. Exemple: sautez dix fois à pieds joints, levez neuf fois les genoux, sautez huit fois en écartant les jambes, sept fois avec les genoux tournés à droite, puis à gauche (twist), six fois avec un pied en avant, un pied en arrière (ciseaux), etc. Pour finir, sautez une fois le plus haut possible. Reprenez depuis le début chaque fois que vous vous trompez!

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Début de leçon, leçon en mouvement
Durée	10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Moyen

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO