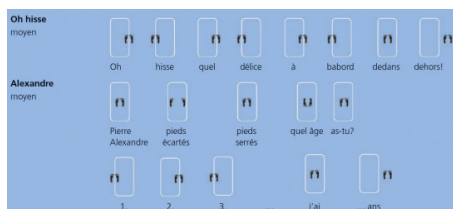


L'école en mouvement – Consolider les os: Elastique 2

Cet exercice se fait en chantant: les enfants sautent sur et par-dessus un élastique en respectant un ordre donné.

Chante cette comptine en exécutant les gestes indiqués:



Matériel: Elastique

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Par groupe de trois
Période	Pause en mouvement
Durée	10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe, cour d'école
Espace nécessaire	Important

Source: [«l'école bouge» – Module «La récré bouge»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO