

# L'école en mouvement – Entraîner l'endurance: Compte à rebours

**Cet exercice sollicite le système cardiovasculaire. Les enfants touchent un camarade désigné au préalable, puis se cachent. Le temps à disposition diminue progressivement.**

Les yeux fermés, un joueur compte à rebours, de 15 à 0. Pendant ce temps, les autres se cachent. Arrivé à zéro, celui qui comptait ouvre les yeux et part à la recherche de ses camarades, mais il n'a le droit de faire que trois pas.

S'il ne voit personne, il referme les yeux et compte de 14 à 0. Pendant ce temps, ses camarades sortent de leur cachette, s'approchent de lui, le touchent et repartent se cacher. Et ainsi de suite, de 13 à 0, de 12 à 0, etc.



Illustration: Lukas Zbinden

Tout joueur découvert est éliminé pour la durée du prochain compte à rebours. Le jeu continue jusqu'à ce que les comptes à rebours soient terminés.

## Variante

### plus facile

Pour des enfants plus jeunes: compter de 1 à 15, puis de 1 à 14, etc.

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe, par groupe
Période	Début et/ou fin de leçon
Durée	10-15 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe, cour d'école
Espace nécessaire	Moyen

Source: «l'école bouge» – Module «La récré bouge»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**