

L'école en mouvement – Entretenir la souplesse: Captif

Cet exercice améliore la mobilité des épaules et dénoue les tensions des muscles environnants.

Tendez les bras en arrière en tenant la corde pliée en quatre par les deux extrémités. Tendez-la derrière votre dos. Gardez la position et comptez lentement jusqu'à dix à l'endroit, puis à l'envers.



Illustration: Lukas Zbinden

Variante

Avec une main, passez la corde pliée en deux par-dessus ta tête et laissez-la pendre dans votre dos. Attrapez le bout avec l'autre main et tirez doucement vers le bas. Faites la même chose de l'autre côté.

Exercice à faire chez soi: Faites cet exercice chaque fois que vous avez terminé un devoir (français, maths, etc.).

Matériel: Corde

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO