

L'école en mouvement – Entretenir la souplesse: Passe-passe

Une bonne mobilité du tronc est indispensable à la réalisation de cet exercice. Au moyen d'un footbag, différents mouvements peuvent être exécutés.

Par deux, mettez-vous debout dos à dos en laissant un peu d'espace entre vous (20 à 50 cm). Un des deux tient un footbag dans ses mains.

Sans bouger les jambes, tournez-vous à présent en même temps vers la gauche et passez-vous le footbag au milieu. Tournez-vous ensuite vers la droite et passez-vous le footbag. Celui-ci a décrit un huit.

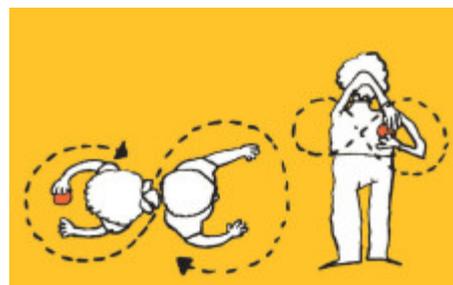


Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Un élève se tourne vers la droite, l'autre vers la gauche; le footbag décrit ainsi un cercle.
- Arriveriez-vous aussi à tracer un neuf ou un trois?
- Passez-vous le footbag par-dessus la tête, puis entre les jambes, etc.
- Rapprochez-vous ou éloignez-vous l'un de l'autre.
- Lancez-vous le footbag au lieu de vous le donner de main à main.
- Huit dans le dos: arriveriez-vous également à tracer un huit couché tout seul dans votre dos? Pour cela, prenez le footbag dans une main et passez-le dans l'autre main par-dessus votre épaule.

Matériel: Footbag (ou petite balle)

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (par deux, seul)
Période	Début et/ou fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5-10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit

Source: «l'école bouge» – Module «Footbag+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO