

L'école en mouvement – Renforcer les muscles: Scions, scions du bois...

La coopération est une compétence essentielle au bon déroulement de cet exercice de renforcement musculaire.

Par deux. Chacun tient la corde à un bout. Debout face à face, faites des mouvements de scie avec la corde en la gardant toujours bien tendue.

Attention: faites des mouvements lents et réguliers pendant une minute, puis changez de côté.

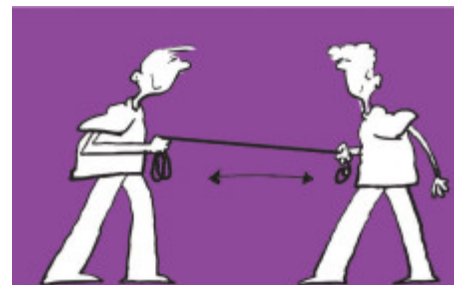


Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Suivant la façon dont on se place, on renforce ses muscles de différentes manières. Exemples: dos à dos, côte à côte, l'un derrière l'autre, etc.
- Inventez de nouvelles variantes pour renforcer les muscles avec des mouvements de scie.
- Essayez d'effectuer les mouvements à deux mains.

Matériel: Corde

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Par deux
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Cour d'école
Espace nécessaire	Moyen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO