

# L'école en mouvement – Renforcer les muscles: Tunnel

La stabilisation du tronc est l'objectif principal de cet exercice. Les enfants maintiennent la position d'appui facial pendant plusieurs minutes.

Par six, allongez-vous côte à côte sur le ventre ou sur le dos et mettez-vous en appui sur les mains (comme pour faire des pompes).

Le premier du groupe doit ramper sous le tunnel ainsi formé et se positionner à sa sortie. Puis le deuxième fait de même et ainsi de suite, de sorte que le tunnel «avance» à travers la salle de classe.

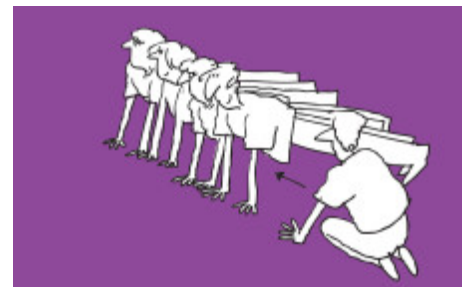


Illustration: Lukas Zbinden

Degré scolaire	3e à 5e années HarmoS
Forme sociale	Par groupe de six
Période	Début et/ou fin de leçon, pause en mouvement
Durée	10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Important

Source: «l'école bouge» – Module «Sur le chemin de l'école»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO