

Bouger pour apprendre – La posture: Ascenseur

Cette activité est effectuée en groupe. Elle demande beaucoup de concentration.

Les élèves sont debout et restent sur place. Ils mettent le sac de graines sur la tête et descendent ou remontent jusqu'à l'étage convenu.

- 1^{er} étage: mains au sol
- 2^e: jambes pliées
- 3^e: debout, jambes tendues
- 4^e: bras levés

Chaque élève propose un étage, tour à tour. Si un élève perd son petit sac, son ascenseur est en panne. Il doit courir sur place pendant cinq secondes pour «chercher un réparateur».



Matériel: Un petit sac de graines par élève

Source: Aline Schoch Prince, coordinatrice du projet «Youp'la bouge à l'école!», Marianne Fluck Felix et Annette Matthey-Christen, enseignantes à l'école enfantine



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO