

Bouger pour apprendre – La posture: Graine

Avec le support d'une histoire, les enfants affinent leurs perceptions corporelles et travaillent leur équilibre.

Les élèves commencent agenouillé, la tête posée sur les genoux (en boule). Ils déroulent progressivement leur dos jusqu'à la position debout les pieds serrés et terminent en équilibre sur une jambe en suivant les indications de l'enseignant.

Histoire:



«Les graines sont sous la terre et attendent le soleil.

Les élèves sont en boule.

Le soleil chauffe et les pousses germent jusqu'à ce qu'elles sortent de la terre.

Ils relèvent la tête et se lèvent doucement jusqu'à la position debout les pieds serrés.

Une fois bien grandes, un bourgeon de fleur apparaît.

Mains jointes devant la poitrine, doigts croisés.

Et il s'élève vers le soleil.

Mains toujours ensemble, bras tendus au-dessus de la tête.

Les pétales s'ouvrent.

Mains ouvertes et bras en V au-dessus de la tête.

Une petite feuille pousse.»

Un pied remonte le long de l'autre jambe. Les élèves gardent cette position le plus longtemps possible.

Source: Aline Schoch Prince, coordinatrice du projet «Youp'là 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