

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (lancer et attraper): Journal sportif

Au cours de cet exercice, les enfants n'ont d'autre choix que de coopérer et de coordonner leurs mouvements pour gagner.

Mettez-vous par deux. Chaque groupe reçoit un journal et partage un footbag avec un autre groupe. Délimitez un terrain de jeu en utilisant des repères naturels ou à l'aide de plusieurs cordes. Vous pouvez tendre un filet au milieu pour séparer les deux camps.

Fixez les règles du jeu et mettez-vous d'accord sur la façon de marquer et de compter les points. Le but du jeu est de réceptionner et de renvoyer le footbag avec le journal que vous tenez chacun à un bout.



Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- On peut aussi jouer à plusieurs équipes.
- Définissez des zones où le footbag ne doit pas atterrir ou qui rapportent des points supplémentaires.

Matériel: Footbag, journal, cordes

| | |
|-------------------|---|
| Degré scolaire | 6e à 11e années HarmoS |
| Forme sociale | Toute classe (par groupe de quatre ou plus) |
| Période | Leçon d'éducation physique |
| Durée | 10 minutes |
| Intensité | Elevée |
| Lieu | Cour d'école, salle de sport |
| Espace nécessaire | Important |

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO