

# 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**