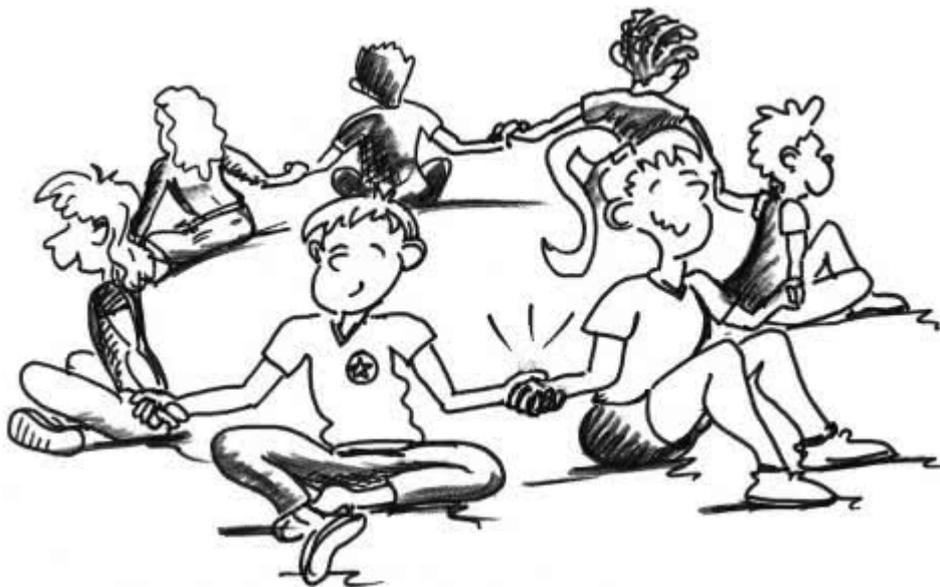


Perception par le mouvement – Sens du mouvement: Relaxation – Sayonara

Les objectifs de cet exercice sont les suivants: perception du mouvement qui vient de l'extérieur et du mouvement issu de son propre corps.



Histoire: La classe prend congé.

Les enfants forment un cercle, soit couchés sur le dos, têtes au milieu, soit assis face à face ou de dos. Ils se donnent les mains et ferment les yeux. L'enseignant – ou un enfant – lance un petit salut silencieux en serrant la main du voisin qui transmet le message plus loin. Quand le salut revient à l'enfant qui l'a lancé, il est exprimé à voix haute.

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO