

Rituels dans le sport des enfants – Retour au calme/Pauses: Allô, docteur!

Dans cet exercice, les enfants ressentent et nomment les différentes parties de leur corps.

A est allongé à plat ventre par terre, les yeux fermés. B pose un objet (footbags, etc.) sur différentes parties de son corps, que A doit nommer.

Parties du corps

- Notions de base: dos, jambe, bras, fesses, pied.
- Notions plus précises: épaule, genoux, coude, cuisse, mollet, talon.



Variantes

- Modifier la position de A (sur le dos).
- L'enfant couché doit, en plus, nommer un objet.

Matériel: Footbags, balles de jonglage, objets naturels ramassés par les enfants (cailloux, feuilles, pives, etc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO