

Santé des os: Jeu de l'élastique

Cet exercice sollicite les capacités cognitives et physiques. Les enfants doivent reproduire des mouvements montrés par l'enseignant.

Les enfants forment des groupes de trois à six au maximum. Chaque groupe reçoit un élastique. L'enseignant montre une suite de sauts que les élèves reproduisent.

Avec l'élastique, il est possible d'adapter la difficulté de différentes manières. Exemples:



- Hauteur: Les hauteurs suivantes sont possibles (on se base toujours sur l'enfant qui saute!): cheville, mi-mollet, genou, mi-cuisse, hanche, taille, sous les bras.
- Distance: En s'aidant des bras et des jambes, on peut modifier à volonté la distance entre les deux côtés de l'élastique. D'une manière générale, plus la distance est faible, plus la tâche est difficile.
- Sans élastique: Au lieu d'utiliser l'élastique, tracer deux lignes parallèles à la craie sur le sol.
- Duo: Un enfant plus fort aide un camarade en effectuant les sauts avant lui ou en même temps que lui.

Matériel: Elastiques



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO