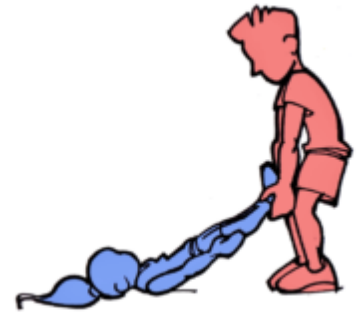


Rituels dans le sport des enfants – Fin de la séquence et prise de congé: Spaghetti

Les enfants alternent tension et relâchement musculaires. Ils sont attentifs aux changements dans leur corps.

Les enfants sont allongés sur le dos, les yeux fermés. L'enseignant/le moniteur divise le groupe en «spaghettis crus» (tout le corps est contracté) et en «spaghettis cuits» (tous les muscles sont relâchés). Il soulève les enfants les uns après les autres par les pieds pour vérifier qu'ils sont bien dans la position souhaitée.



Variantes

- Soulever le «spaghetti cru» par un seul pied. L'enfant doit maintenir la tension.
- Effectuer l'exercice par deux.
- Utiliser d'autres métaphores: liane/piquet, glaçon/goutte d'eau.
- Un enfant se tient debout, les bras le long du corps, muscles contractés. Cinq camarades au minimum forment un cercle autour de lui avec l'enseignant. L'enfant se laisse tomber en avant ou de côté en gardant ses muscles contractés. Ses camarades doivent le rattraper et le passer plus loin.

Remarque: L'enfant doit pouvoir avoir une totale confiance en ses camarades!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO