

Rituels dans le sport des enfants – Fin de la séquence et prise de congé: La fourmi qui descend, descend...

Avec cet exercice, les enfants se familiarisent avec les parties du corps. Ils entretiennent aussi leur souplesse.

Tous les enfants sont assis par terre, jambes tendues, les doigts (= fourmis) posés sur les cuisses. L'enseignant/le moniteur indique le chemin à emprunter aux fourmis.

Arriveront-elles à descendre jusqu'aux orteils, à passer sous les pieds et à remonter sans que l'enfant plie les jambes?



Variantes

- Modifier la position, assis ou debout (jambes tendues devant, jambes écartées, etc.).
- Fourmis volantes: assis bien droit, les enfants lèvent les mains en l'air le plus haut possible (dos droit).
- Choisir d'autres animaux ou objets comme métaphores: escargot, train, voiture, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO