

# Rituels dans le sport des enfants – Retour au calme/Pauses: Memory auditif

Cet exercice met l'accent sur l'écoute attentive, condition indispensable pour trouver les bonnes paires.

Dix petites capsules jaunes en plastique (que l'on trouve dans les oeufs en chocolat) sont placées dans un carton à oeufs. Deux sont à chaque fois remplies avec le même contenu (grains de riz, petits galets, bâtonnets en bois, rien (vide), etc.).

Les enfants (ou un seul durant sa pause) secouent les capsules pour retrouver les bonnes paires.



**Matériel:** Cartons d'oeufs, capsules jaunes des oeufs en chocolat remplies avec du riz, des galets, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**