

Bouger plus à l'école enfantine – Retour au calme: Pâte à biscuit (massage par deux)

Cet exercice de perception corporelle se déroule par deux. Les enfants réalisent différents gestes sur le dos de leurs camarades.

Former des duos. Un enfant est couché sur le ventre tandis que son camarade se tient à genoux à son côté.

L'enseignant prononce les vers et montre les gestes de massage.

Les enfants inversent finalement les rôles.



*«Du beurre, tu vas prendre en premier,
Dans un bol, tu vas l'déposer.*

Presser avec les métacarpes sur le dos ou les jambes du camarade.

*Tu ajoutes une pincée de sel,
Du sucre, tu en mets à la pelle.*

Tapoter légèrement puis plus fermement avec les doigts.

*C'est le moment de battre les œufs,
Toc-toc la coquille est en deux.*

Tapoter avec le poing.

*Si tu veux du zeste de citron,
Faut le râper comme un champion.*

Frotter de long en large avec la paume des mains.

*Tu étales bien toute la farine,
Avec tes mains elle est toute fine.*

Faire de cercles avec la paume des mains.

*Le plus sympa reste à venir,
Pétrir la pâte pour la faire rire.»*

Pétrir avec les mains puis chatouiller.

Matériel: Tapis de gymnastique si possible

Source: Franziska Wirz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO