L'école en mouvement – Se détendre: Voyage corporel

Tous les muscles peuvent être relâchés: la preuve avec cet exercice effectué au rythme de la musique, qui permet également aux enfants de prendre conscience de leur corps.

Illustration: Lukas Zbinden

Dispersez-vous dans la salle. Bougez certaines parties de votre corps en rythme avec la musique.

Commencez par la tête. Trouvez des mouvements différents pour chaque partie du corps (p. ex. faire des rotations, tendre et plier) et exécutez-les lentement. Dès que la musique change, passez à la partie du corps suivante.

Faites le voyage corporel suivant: tête – épaules – coudes – mains – bassin – genoux – pieds.

Variantes

- Fermez-les yeux pendant la durée du voyage.
- Etudiez chaque partie de votre corps et trouvez les mouvements qu'elle est capable d'effectuer.

Matériel: CD «Bouger en musique», piste 2

Degré scolaire	1re à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Début et/ou fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe

Espace nécessaire	Moyen

Source: «l'école bouge» – Module «Bouger en musique»

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO