

L'école en mouvement – Se détendre: Chanter une chanson

S'il est possible de chanter dans – presque – toutes les positions, seules quelques-unes s'avèrent toutefois efficaces. Les enfants en font l'expérience dans cet exercice, tout en se détendant.

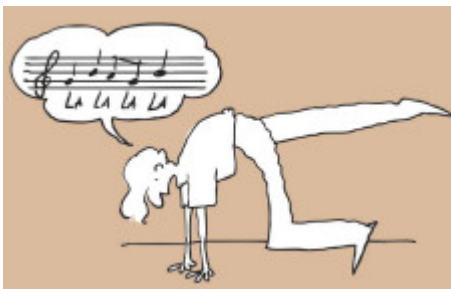


Illustration: Lukas Zbinden

Chantez une chanson en classe. Adoptez, en chantant, des postures inhabituelles. Couchez-vous p. ex. sur le ventre ou le dos, pliez les jambes ou les bras, levez-vous, droit ou avec le dos rond.

Quelles sont les positions appropriées pour chanter? Lesquelles ne le sont pas?

Degré scolaire	1re à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible à moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen

Source: «l'école bouge» – Module «Récupération»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO