

## Bouger pour apprendre – La posture: Tortue

Cette activité en binôme commence par une forme simple de travail postural et se poursuit par un petit jeu de lutte. Selon l'espace à disposition, seule la première partie peut être exécutée.



Un enfant imite la tortue et se met à quatre pattes, son camarade endosse le rôle du garnement.

### Chanson:

«**Toc toc toc tortue, sors ta tête, sors ta tête.**

Les garnements toquent sur les carapaces et les tortues relèvent tête.

**Toc toc toc tortue, sors ta tête, il ne pleut plus.  
Toc toc toc tortue, sors tes pattes, sors tes pattes.**

Les garnements toquent sur les carapaces et les tortues lèvent un pied après l'autre en gardant la position.

**Toc toc toc tortue, sors tes pattes, il ne pleut plus, le soleil est revenu!»**

En fin de chanson, les garnements poussent le dos des tortues pour essayer de les retourner jusqu'au signal de l'enseignant ou la chute de la tortue.

Matériel: Musique

Source: Aline Schoch Prince, coordinatrice du projet «Youp'là bouge à l'école!», Marianne Fluck Felix et Annette Matthey-Christen, enseignantes à l'école enfantine



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO