

Agiles, vifs et robustes – Bonnes pratiques: Force – Renforcer tout le corps

Avec ces exercices dédiés au mouvement athlétique «Renforcer tout le corps», les élèves développent leur musculature de manière globale.

Hot dog

Les élèves se mettent par deux. A s'enroule dans un tapis de gymnastique. B se couche sur le tapis et le serre pour retenir B, qui, au signal, essaie de se dégager de l'étreinte de A.

plus facile

- Jouer à «[Trappe à souris](#)».

plus difficile

- Réaliser l'exercice sans tapis.

Remarques

- Introduire une règle permettant aux enfants de crier «stop» si la charge devient trop forte.

Matériel: Tapis

Récolte des carottes

Entre six et dix élèves forment un cercle en se couchant par terre à plat ventre, tête vers le centre. Ils se tiennent fermement par les mains. L'enseignant/e désigne une jardinière ou un jardinier, qui doit récolter les carottes. Pour ce faire, elle ou il saisit un/e élève du cercle par les pieds et tente de déterrer cette «carotte» en la/le tirant hors du cercle. Une fois récoltées, les «carottes» aident la jardinière ou le jardinier à terminer sa récolte.

plus facile

- Commencer le jeu avec plusieurs jardiniers.

plus difficile

- Se tenir par les poignets.

Remarques

- Introduire une règle permettant aux enfants de crier «stop» si la charge devient trop forte.

Autres formes

- Force: Renforcer tous le corps

Remarque: Tous les contenus «animal-flow» prennent parfaitement place lors du début d'une leçon en guise d'échauffement.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO