

POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES

2

ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : SOUPLESSE (CYCLES 2 & 3)



Soit en fin de séance d'EPS, utiliser le temps de retour au calme avec des postures d'étirement (2 ou 3).

L'important est qu'il n'y ait aucune douleur, respirer calmement et réaliser les postures sans forcer. Comme en endurance, valoriser l'effort et non la performance.

Le fait de réaliser des postures d'étirement et de souplesse à la fin de chaque séance d'EPS quel que soit le thème de la séance permettra aux enfants de développer leur souplesse dans le temps.

Exemple : séance d'assouplissement pour enfant de 6 à 8 ans.



En plein flow (L'école bouge)



Entraînement de la souplesse chez les enfants (fit4 futur.ch)



Initier une séquence de yoga ou de pilates. - [Référence aux fiches pauses/postures Yoga de Pomme d'Api](#)

La place du corps à l'école - Livre « Pratiques corporelles de bien-être » de Annie Sébire et Corinne Pierotti
- [lien académie de Paris](#)