

Souffle

Deux par deux, les élèves se positionnent chacun d'un côté d'une table. Au milieu, ils placent une feuille de papier. Le premier qui arrive à faire tomber la feuille du côté adverse en soufflant gagne.

VARIANTE 1

La feuille est posée sur le sol et doit être soufflée le plus rapidement possible vers un point défini. Un parcours de soufflage est aussi possible.

VARIANTE 2

Les élèves mesurent la distance parcourue par la feuille en soufflant une seule et unique fois.

VARIANTE 3

Les élèves soufflent un autre objet qu'une feuille de papier, par exemple une boule de papier, un mouchoir en papier ou un crayon.

INCLUSION

Troubles visuels

Feuille de couleur vive / riche en contrastes.

Matériel → Faciliter la reconnaissance avec du matériel aux couleurs vives et lumineuses - tenir compte des contrastes.



PAUSE stimulante



Par deux



3 - 10 min



Excellence



Couloir, Cour de récréation, Salle de classe



Intensité physique

Elevée



Concentration

Moyenne

