

Le parcours d'obstacles



Durée : 20min

1. Mettez en place le parcours à l'intérieur ou à l'extérieur.
2. Procédez à un échauffement de 5min afin de réveiller le corps !

L'échauffement :

- Tendre les bras au dessus de la tête le plus haut possible.
 - Tendre les bras devant soi, à l'horizontal.
 - Tendre les bras pour essayer de toucher ses pieds en gardant les jambes bien droites.
 - Marcher en faisant de grands pas.
 - Sauter sur place avec les pieds joints.
 - Courir sur place le plus vite possible.
3. Expliquez-lui le parcours que vous avez mis en place et ce que vous attendez de lui à chaque étape (ramper, sauter par-dessus, rouler etc) **Faites évoluer ce parcours dans un cadre sécurisé afin que votre enfant ne se blesse pas et rappelez lui les règles de sécurité !**
 4. Placez-le sur la ligne de départ et ... c'est parti ! Recommencez le parcours autant de fois que votre enfant le souhaite.

Le parcours que nous vous proposons :

- ❖ Positionnez 2 chaises côte à côte : votre enfant doit monter sur la première et passer sur la 2nde.
- ❖ Descendre et effectuer une roulade.
- ❖ Ramper sous une table.
- ❖ Sauter par-dessus un obstacle puis un deuxième.
- ❖ Lancer plusieurs objets dans une cible.
- ❖ Ramenez les objets lancés là où ils se trouvaient.
- ❖ Effectuer le parcours en sens inverse.

Veillez à bien sécuriser l'espace dans lequel votre enfant sera en action.

- ⇒ Vous pouvez varier le parcours en agrandissant les distances entre les différentes étapes ou en instaurant un chronomètre pour ceux qui aiment les challenges !

Vous êtes prêts ? Attention ... prêt ... partez !

