



PARCOURS Cycle 1

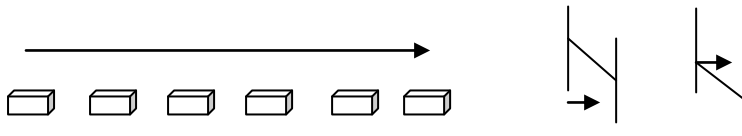
Equipes de 5 ou 6. Un adulte par équipe.

Au départ, les équipes sont réparties sur les ateliers puis suivent l'ordre de la feuille de route (exemple : une équipe commence à l'atelier 5, elle enchaînera 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 1 - 2 - 3 - 4).

Préparer une feuille de route par équipe avec les prénoms des enfants. La répartition se fera au début de la rencontre en fonction du nombre d'équipe.

Atelier 1 :

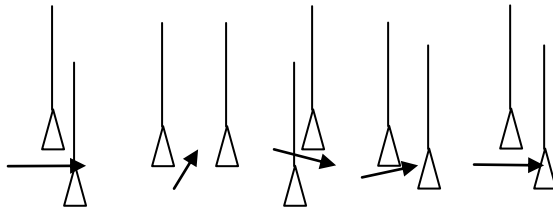
Se déplacer en marchant sur des plots ou caissettes puis passer dessous et dessus des barres.



Atelier 2 :

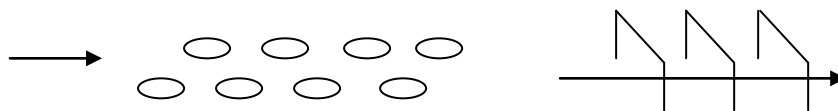
Se déplacer entre des barres (portes) sans les toucher.

Remarque : les barres doivent être assez rapprochées pour imposer un passage de profil.



Atelier 3 :

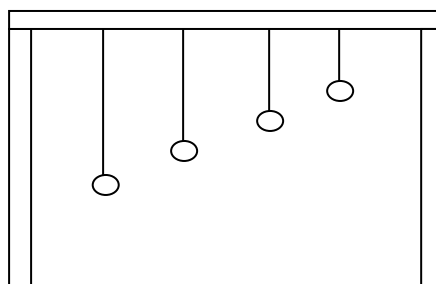
Se déplacer en quadrupédie en posant les mains et les pieds dans des petits cerceaux (ou plaques) puis ramper sous des barres sans les toucher.



Atelier 4 :

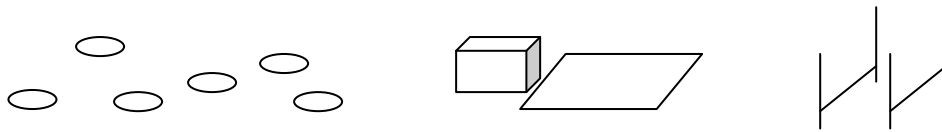
Sauter vers le haut pour toucher un objet suspendu.

Placer plusieurs objets à des hauteurs différentes.



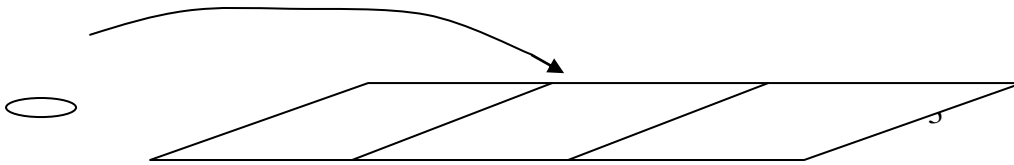
Atelier 5 :

Enchaîner sauts d'un cerceau à un autre, sauts en contre - bas, sauts pieds joints par dessus une barre.



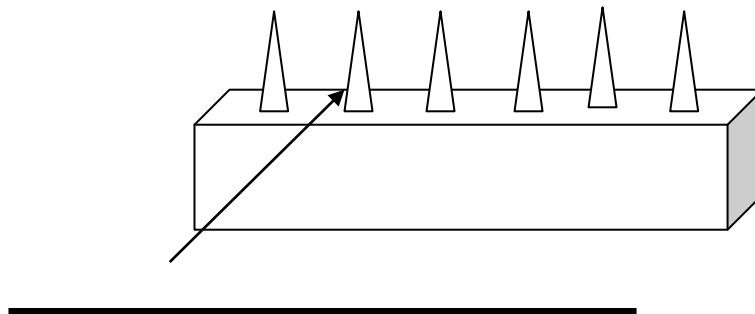
Atelier 6 :

Lancer loin différents objets dans des zones délimitées au sol.



Atelier 7 :

Lancer fort pour faire tomber des quilles placées en hauteur (type chamboule-tout).

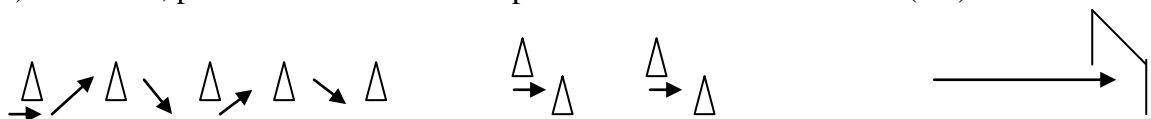


Atelier 8 :

Lancer de précision dans un cerceau et/ou une caisse avec des objets différents : balles, anneaux, balle de riz, grand ballon...

Atelier 9 :

Effectuer un parcours en déplaçant un objet (balle, palet...) avec une crosse (hockey ou croquet) : slalomer, passer la balle entre des « portes » et tirer dans une cible (but).



Atelier 10 :

Se déplacer avec des échasses sur un parcours.