

## Proposition de parcours athlétique à réaliser si vous avez un jardin



Courir vite sur une vingtaine de mètres...



Lancer précis 3 à 5 objets à lancer (la cible peut être une caisse)



Sauter haut...



Passer sous un obstacle... ramper...



Un pied sur chaque carton ou dalle...



Franchir un obstacle... sauter loin...



Trottiner... ou marcher...



Sauter pieds joints par-dessus ... des ballons par exemple... revenir au départ en marchant .

Ce n'est pas un parcours de vitesse, il s'agit de réussir les différents ateliers.

Les enfants peuvent le faire à tour de rôle ; un qui effectue le parcours, l'autre qui remet les balles ou objets en place. Le parcours est à réaliser au moins 3 X. On peut adapter les distances ou les hauteurs en fonction de l'âge ou des possibilités motrices de l'enfant.

Les enfants participent à la mise en place et au rangement du parcours.