

Parcours d'obstacles Sport à la maison Consignes générales

- ➔ Adaptez le parcours à votre espace et matériel à disposition
- ➔ Assurez-vous de mettre en place un parcours en toute sécurité (espace, matériel utilisé).
- ➔ Adaptez-vous à la météo (ombre, horaires...)
- ➔ Installez le parcours avant l'arrivée des enfants
- ➔ Faire le parcours en expliquant obstacle par obstacle à votre enfant.
L'enfant observe et écoute
- ➔ Faire un premier passage en marchant et en accompagnant l'enfant. Voire en s'arrêtant et en réexpliquant chaque obstacle

Parcours d'obstacles

Sport à la maison

Consignes générales

- ➔ Faire un deuxième passage l'enfant seul en marchant. Puis effectuer l'exercice en courant.
- ➔ Possibilité d'effectuer le parcours plusieurs fois en courant (faire une pause entre chaque passage).
- ➔ Voir enchaîner plusieurs passages sans s'arrêter. Maximum 3 ou 4 passages en fonction de l'âge de l'enfant et de la longueur du parcours.
- ➔ Exploiter le parcours sur une durée d'environ 30 minutes à 1 heure en apportant un côté ludique : chronométrage, course entre enfants d'une même famille, avec les parents...
- ➔ Penser à faire boire l'enfant (même s'il n'a pas soif).
- ➔ En fin de séance faire un retour au calme et un bilan avec l'enfant.

Parcours d'obstacles Sport à la maison Obstacle n°1 La forêt

- ➔ **Consignes:**
Partir en courant puis traverser la «forêt» sans se cogner aux «arbres» (godets, pots de fleurs, bouteilles...)
- ➔ **Variantes:**
Varier le nombre «d'arbres», leur densité (rapprochement) et la taille de la forêt.

Parcours d'obstacles

Sport à la maison

Obstacle n°2 Les haies

➔ Matériel:

Chaises, batons, pots de fleurs, manche à balai

➔ Consignes:

Passer alternativement au-dessus et en-dessous des haies. Sans faire tomber les barres.

➔ Variantes:

- Nombre de haies.
- Hauteur des haies.
- Rapprochement entre les haies

Parcours d'obstacles

Sport à la maison

Obstacle n°3 pas chassés

➔ Matériel:

Tuyau, couvercle de poubelle

➔ Consignes:

Pas chassés le long du tuyau puis tour du «cerceau» (couvercle poubelle) sans se tourner.

➔ Variantes:

Changer de sens sur les pas chassés (pied gauche ou pied droit devant) d'un passage à l'autre.

Idem sur le sens de rotation autour du cerceau (sens des aiguilles d'une montre ou sens inverse)

Parcours d'obstacles

Sport à la maison

Obstacle n°4 les sauts

➔ Matériel:

Pots de fleurs (plots)

➔ Consignes:

Entre les 2 plots : saut à cloche-pied. Entre le deuxième plot et l'arbre : saut pieds joints.

➔ Variantes:

Variation la distance entre les plots

Changer de pied sur le cloche pied entre chaque passage

Ajouter un plot pour faire : cloche pied droit puis gauche puis pieds-joints.

Parcours d'obstacles

Sport à la maison

Obstacle n°5 la poutre

➔ Matériel:

Planche de bois, parpaings

➔ Consignes:

Monter sur la poutre et la traverser. Finir par un saut pieds joints.

➔ Variantes:

Passage à 4 pattes.

Assurer une «parade» pour aider l'enfant si nécessaire Hauteur et longueur de la poutre

Niveau sécurité : planche solide, ajouter un parpaing au milieu si nécessaire

Parcours d'obstacles

Sport à la maison

Obstacle n°6 le lancer

➔ Matériel:

Plaid ou natte de plage, chassures, balles, chaussettes, balles en plastique

➔ Consignes:

Ramasser 3 objets différents au sol

S'avancer sur le pas de tir

Lancer les objets 1 par 1 sur la cible (natte de plage, plaid...)

Pour que le tir soit valable, l'objet retombe directement sur la cible.

Parcours d'obstacles

Sport à la maison

Obstacle n°6 le lancer suite

➔ Variantes:

Distance entre pas de tir et cible.

Taille de la cible.

Nombre de tirs imposer la technique de tir sur 2 lignes différentes : bras cassé. Petit conseil : pied d'appui inverse à la main qui lance (voir vidéo).

Valoriser le tir sur le parcours :

-bonus de temps / tir réussi

-pénalité de temps / tir raté

-formule biathlon : créer un tour de pénalité à parcourir autant de fois que de nombre de tirs

Parcours d'obstacles

Sport à la maison

Obstacle n°6 le lancer formule biathlon

A exploiter en famille : 3 tours complets du parcours chronométrés par personnes ou relai par équipe...



Consignes:

créer un tour de pénalité à parcourir autant de fois que de nombre de tirs ratés.

3 tirs réussis = pas de tour de pénalités.



Variantes :

1 tir raté = 1 tour de pénalité en courant

2 tirs ratés = 1 tour de pénalité à cloche-pied.

3 tirs ratés = 1 tour de pénalité pieds-joints.