

## PARCOURS



### La course à obstacles

<b>But du jeu</b>	Réaliser le parcours en s'adaptant aux différents obstacles et en assurant sa sécurité.	<p style="text-align: center;"><i>Exemple de circuit</i></p>
<b>Espace</b>	Extérieur en utilisant les différentes ressources naturelles/artificielles : prairie, arbre, banc...	
<b>Matériel</b>	<p>*Variable selon les ressources et les actions : ramper, franchir, porter, lancer, s'équilibrer, sauter...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ramper : bancs, haies, bacs à sable, cordes, filets...</li> <li>-Franchir : bancs, haies, cordes...</li> <li>-Porter : ballons, objets de grande taille (éviter les objets lourds)</li> <li>-Lancer : cibles (cartons, cerceaux), balles, javelots mousse, frisbees...</li> <li>-S'équilibrer : bordures, poutres, slackline + cordelette pour les mains...</li> <li>-Sauter : bacs à sable, cerceaux, baguettes...</li> </ul> <p>*Flèches (craie) /plots pour matérialiser le circuit ...</p>	
<b>Organisation Déroulement</b>	<p>En respectant le plus possible la distanciation de 2 mètres entre les élèves durant les temps d'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Echauffement général : course à pied, mobilisation articulaire.</li> <li>-Echauffement spécifique : mouvements préparant les ateliers (porter, ramper, lancer, s'équilibrer, franchir, sauter).</li> <li>-Temps de découverte/ de pratique des ateliers.</li> <li>-Temps de pratique sur le circuit, plusieurs répétitions ...</li> </ul>	
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Augmentation/diminution de la taille du circuit.</li> <li>-Augmentation/diminution du nombre d'ateliers.</li> <li>-Augmentation/diminution du nombre de répétition.</li> </ul>	

## Les parcours Mémo

*D'après les travaux de Dominique BIGOT de l'académie de Nancy Metz*  
<https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr>

<b>But du jeu</b>	Réaliser le parcours en gardant le tracé sous les yeux Mémoriser le parcours et le réaliser
<b>Espace</b>	Penser à maintenir un espace de 2 m entre les différentes installations.
<b>Matériel</b>	Des plots (pour les déplacements), des cerceaux (pour le départ). Le positionnement des plots et du cerceau est identique pour tous les parcours. Les fiches des parcours à réaliser (12 « fiches parcours ») sont disponibles sur le site).
<b>Organisation</b>	Les élèves travaillent par binôme. Dans un premier temps, l'élève A prend connaissance du parcours à réaliser. Il réalise ensuite le parcours avec le plan dans les mains. Dans un deuxième temps, l'élève A réalisera le parcours de mémoire. L'élève B, observateur, vérifiera l'exactitude du parcours. Les élèves intervertiront ensuite les rôles.
<b>Variables</b>	Tracer un parcours sur le modèle vierge et le réaliser. (Vous pouvez aussi le tracer sur une ardoise, ce qui permettra d'utiliser moins de papier !). Demander à une autre personne de réaliser un parcours et le tracer sur le modèle vierge ou sur une ardoise

