



## « Parcours d'obstacles »

**NOMBRE DE JOUEURS :** À partir de 1 joueur

### **MATÉRIEL**

- Différents objets pour créer un parcours (cônes, corde à danser, chaise, ect.)
- 1 ballon ou autre objet à déplacer (optionnel)

### **DÉROULEMENT**

- Utiliser les objets disponibles dans la boîte pour créer un parcours à obstacles comportant différents déplacements (sauter à pieds joints, courir de reculons, marcher en crabe, sauter en grenouille, divers exercices physiques comme des jumpings jacks)
- À tour de rôle, chacun des enfants doit effectuer le parcours le plus rapidement possible.

### **CELA FAVORISE**

- Force
- Équilibre
- Coordination
- Organisation spatiale
- Organisation temporelle