

Le parcours du combattant

Les enfants ont de l'énergie à revendre. Pourquoi ne pas canaliser cette énergie en organisant une amusante course d'obstacles ? Utilisez des règles différentes à chaque fois pour varier les plaisirs !

EXEMPLE :



Dans le jardin ou dans la maison, disposez une écharpe sur le sol pour indiquer la ligne de départ. Un peu plus loin, placez un petit banc ou tout autre objet sur lequel on peut grimper.



Ensuite, posez trois cerceaux par terre un peu plus loin que le banc. Positionnez-les de façon à former un zigzag.



Plus loin, alignez trois chaises en laissant entre chaque chaise un espace suffisant pour permettre à un enfant de passer.



La course peut commencer. Créez des règles pour ce parcours du combattant. Par exemple commencer au niveau de l'écharpe, monter sur le banc, sauter à pieds joints dans chaque cerceau, faire un tour complet autour de chaque chaise. Une fois arrivé au bout, réaliser le parcours en sens inverse. Chronométrez chaque participant. Le gagnant est le plus rapide . A vos marques, prêt partez !...