

PARCOURS DU COMBATTANT

Épreuve 1 :

Slalomer entre 5 plots (ou chaussures, boîtes de conserve...) espacés d'au moins 3 mètres

Épreuve 2 :

Enchaîner 3 roulades avant dans l'herbe ou sur un tapis de gym si tu en as un

Épreuve 3 :

Marcher en équilibre sur une corde posée au sol ou sur des planches si tu en as pour servir de poutre

Épreuve 4 :

Épreuve des chaises. Avant l'épreuve, dispose 4 à 6 chaises en ligne espacées d'au moins 5 mètres. Tu devras passer en rampant sous la première, te relever, faire 2 fois le tour de la 2ème, ramper sous la 3ème, tourner autour de la 4ème et ainsi de suite...

Épreuve 5 :

Lancer de balles. Tu disposes de 6 balles (ou boîtes de conserve, vieilles chaussures, chaussettes mises en boule...). Tu devras viser une bassine ou un carton, placé à 3 mètres de toi, pour y mettre au moins 4 des 6 objets dont tu disposes.

Pour finir le circuit, tu retournes à cloche-pied, en sauts de kangourous ou en corde à sauter jusqu'au point de départ qui est aussi l'arrivée.

Ton frère ou ta sœur peut prendre le relais.

Tu peux te chronométrer si tu le souhaites.

Si tu disposes d'une balançoire ou d'un but de foot dans ton jardin, tu peux t'en servir pour rajouter des épreuves...

Et n'oublie pas pour ce parcours, enfiler tes baskets, c'est plus prudent et tu pourras courir plus vite !