

### Marcher, c'est bon pour la santé !

#### ► Les objectifs de la situation

1. Sensibiliser les enfants aux déplacements actifs (à pied, à vélo, à trottinette...) et leurs bienfaits. Les petits trajets du quotidien (trajets école-maison, aller acheter le pain, promener le chien...) donnent l'occasion de bouger. Lorsque c'est possible, se déplacer à pied est une bonne solution pour sa santé et pour la planète aussi !
2. Prise de conscience de l'effort.

#### ► Le concept de l'atelier

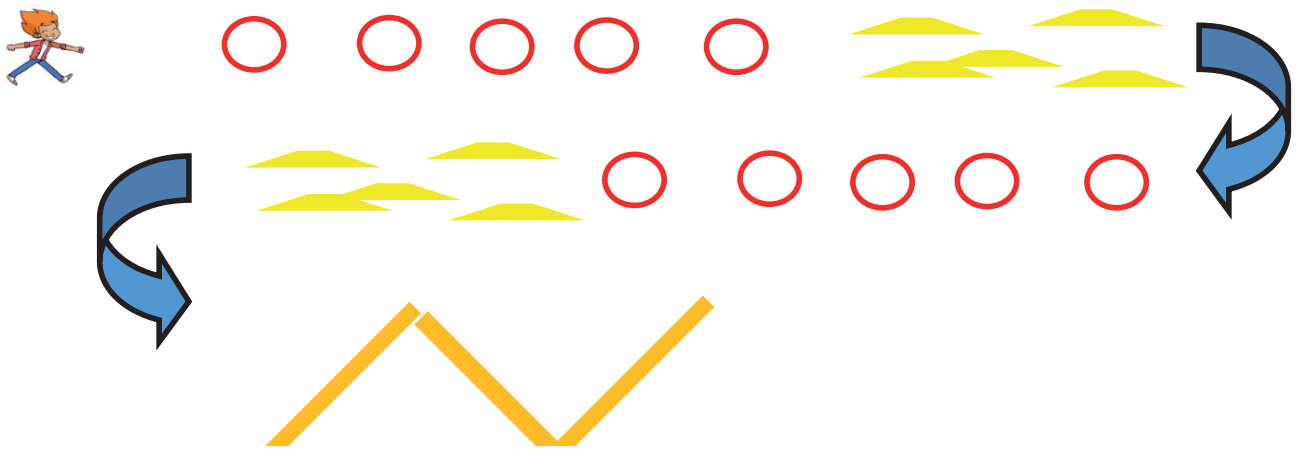
Création d'un parcours qui représente un trajet du quotidien.

#### ► L'organisation pédagogique

- ✓ **Durée de réalisation de l'atelier** : 10 minutes.
- ✓ **Nombre d'enfants** : 16.
- ✓ **Temps d'installation** : 3 minutes.
- ✓ **Matériel** : 12 plots, 24 coupelles, 4 élastiques, 4 chaises, 10 cerceaux, ballons, 1 chronomètre.
- ✓ **Encadrement** : 1 éducateur.

#### ► La description de la situation

- ✓ Il pleut, les enfants doivent aller à l'école à pied. Le chemin est semé d'embûches, il y a des grosses flaques d'eau (matérialisées par des cerceaux) et des petites (matérialisées par des coupelles) .Il faut les éviter en sautant par-dessus. Arrivé devant l'école il faut enjamber les cartables (élastiques ou plots).
- ✓ En fin d'exercice, les enfants peuvent observer les réactions après l'effort :
  - sensation de chaleur, transpiration,
  - battements du cœur,
  - respiration.



### ► Les variantes

> À cloche pied

Même parcours à réaliser à cloche-pied.

> Avec des ballons

Même parcours à réaliser en dribblant.

## QUELQUES EXEMPLES D'UTILISATION DE L'ELASTIQUE



**CAISSE**



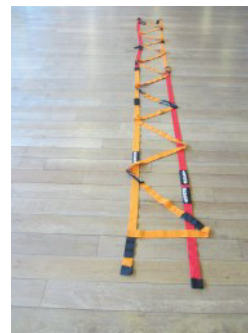
**MARCHE**



**AIRE**



**AIRE  
DE  
LANCER**



**ECHELLE**



**RING**

