

Circuit enfant

Les ateliers

- 1) Sauts pieds joints
- 2) Kangourou
- 3) Cloche pied droit
- 4) Araignée
- 5) Cloche pied gauche
- 6) Lapin
- 7) Jumping jack revisité
- 8) Eléphant
- 9) Boxe
- 10) Phoque

Les ateliers bleus sont à faire pendant 30 secondes. Quant aux ateliers rouges, ils doivent être réalisés d'un point A à un point B, en aller retour. Pas de pause entre chaque atelier. 3 minutes de récupération entre chaque tour de circuit

Installation

Faire une croix au sol, qui sera utile pour les ateliers bleus. Possibilité pour faire la croix d'utiliser des lacets, des ceintures ou tout autre objet de votre choix. Attention à ne pas mettre d'objets qui pourraient glisser en cas de saut dessus.

Délimiter un point A et un point B distants l'un de l'autre de 3 m. Ces points peuvent être délimités avec une paire de chaussettes par exemple. Veiller à ce qu'il n'y est rien de dangereux autour. Ce parcours sera utilisé pour les ateliers rouges, qui nécessitent un déplacement.