



Parcours du cœur Ecole Jean Vassal

MARDI 16 MAI 2023

10 min par atelier/ 2min par rotation Groupe de 10 élèves/ Sens des aiguilles d'une montre.

Atelier	Responsable	Matériel	Déroulement
1 Messages du cœur	Sandrine	Grandes affiches blanches avec un cœur. Feuilles blanches. Feutres. Gouache orange, rouge, bleu, verte et jaune. Barquettes et rouleaux. Bassine d'eau et savon.	Cycle 2 : réaliser une empreinte de sa main à la gouache dans le cœur. Cycle 3 : dessiner le contour de sa main. La décorer et écrire un message santé, au choix, sur la paume. -0 tabac -1h d'activité physique par jour, 5 fruits et légumes, moins de sucre, moins de sel.
2 Relais eau	Christelle	-2 seaux remplis d'eau -2 petits verres -2 carafes 4 plots	2 équipes en ligne. En relais, remplir le plus vite possible la carafe.
3 Course en sac	Nadia	-2 sacs -6 plots	2 équipes en ligne. En relais, effectuer l'aller- retour en sac et le confier au suivant.
4 Le parcours du combattant	Delphine	-4 haies -8 cerceaux -8 briques -10 lattes	2 équipes en ligne. En relais, effectuer l'aller sur le parcours. Revenir le plus vite possible sur le côté et taper dans la main du suivant.
5 Le morpion géant	Remplaçant(e) Magalie	-Jeu géant du morpion -2 plots	Par 2, à tour de rôle, réussir à aligner ses formes respectives, horizontalement, verticalement ou en diagonale.

6 Air ballon	Chloé	-1 zone délimitée par des plots (terrain de balle au prisonnier) 1 ballon de baudruche gonflé / Une réserve de ballons en sécurité en cas d'éclatement	Faire tenir le ballon en l'air tout le temps avec les mains, la tête, les bras, les épaules, les genoux. Pieds interdits !
7 Les serveurs	Stéphanie	-2 plateaux -8 verres en plastique remplis d'eau -Une réserve d'eau dans un seau pour remplir les verres qui tombent. - 4 haies - 6 plots	2 équipes en ligne. En relais, effectuer le parcours en franchissant les haies sans faire tomber les verres de son plateau. Le donner au suivant
8 La balle au pot	Valérie	-2 seaux -2 repères au sol -des petites balles	- 2 équipes en ligne -Donner une balle à chacun -Chaque équipier lance sa balle dans le seau éloigné. Comptage des balles pour déterminer l'équipe gagnante.
9 Fringues Dingues	Frédérique	-2 cartons avec 2 chemises, 2 chapeaux, 2 pantalons larges à élastique	-2 équipes en ligne -Chacun son tour, s'habiller et se déshabiller le plus vite possible et taper la main du suivant.
10 La tour infernale	Marie-Astrid	-Des « Kapla » -Une protection pour le sol.	-A tour de rôle, chacun pose un Kapla afin de construire la tour la plus haute possible sans la faire tomber. Au bout de 10 minutes, féliciter les gagnants.

La semaine qui précède l'événement, voire la veille, sensibiliser les élèves avec les documents fournis par l'association « PDC »

Chaque personne, responsable d'un atelier, prépare le matériel et l'installera le matin. (Numéroter l'affiche de l'atelier)

En guise de collation, nous pourrions organiser un buffet « sportif » et diététique : fruits coupés

(bananes ,oranges, pommes) disposés dans des assiettes et de l'eau ... Maîtresses du temps : Matin : ? Après-midi : ?

Merci à tous.

FRED