

# 30 minutes d'Activité physique quotidienne

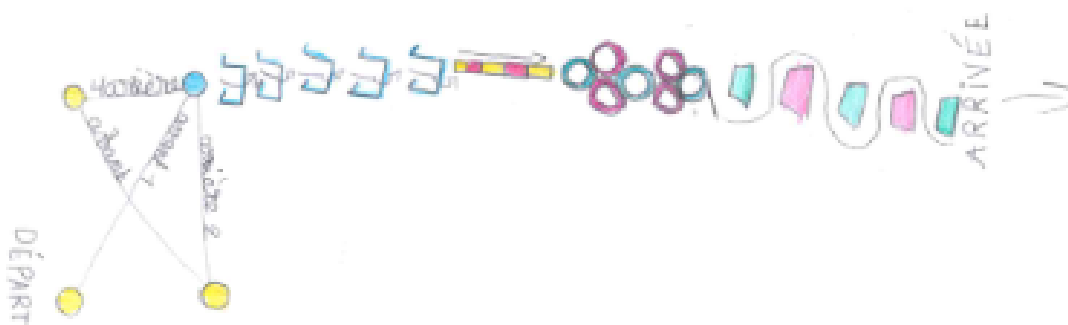
## Bouger pour être en bonne santé

### PARCOURS N°1



Avec ta classe, réalise ce parcours proposé par  
L'école Alphonse LAVERAN de OGY- MONTROY- FLANVILLE  
Classe de CM1 de Mmes DERULE et QUELIN

#### Le schéma du parcours



#### Le matériel

- 5 haies
- 7 cerceaux (3 bleus, 4 rouges)
- 6 bandes de marquage
- 4 coupelles
- 5 cônes
- 1 craie



#### Les consignes

- Partir en diagonale, rejoindre la coupelle suivante en arrière, repartir en diagonale, puis en arrière jusqu'à la dernière coupelle
- Se retourner
- Sauter à pieds joints au dessus des haies
- Tenir en équilibre sur les bandes de marquage
- Sauter à pieds joints dans les cerceaux bleus et avec un seul pied dans les cerceaux rouges
- Slalomer entre les cônes
- Revenir en suivant la flèche

#### Le parcours en vidéo



[Lien](#)

#### Défi :

Réaliser le parcours en tenant un ballon dans la main (Double tâche!).