

# PARCOURS DE MOTRICITE RAFRAICHISSANT

## **MATERIEL :**

- 1 sceau vide avec une marque à la moitié du sceau
- 1 sceau plein d'eau
- 1 verre vide
- Des obstacles (chaises, ballon, table.....)

## **PREPARATION :**

Installer un parcours avec des obstacles pas trop difficile à franchir  
Mettre le sceau rempli d'eau au début du parcours avec le verre vide  
Mettre le sceau vide à la fin du parcours

## **DEROULEMENT**

Si les enfants peuvent jouer par 2 ils vont faire la course l'un contre l'autre.  
Si l'enfant joue tous seul il faut donner un temps pour faire le parcours  
Au top départ, les enfants doivent remplir le verre d'eau, faire le parcours,  
et aller vider le verre dans le sceau vide.  
Retourner au sceau plein en marche arrière sans faire le parcours.  
Et continuer jusqu'à ce que le sceau au bout du parcours soit rempli.