

## Séance Course d'orientation enfant 5-8ans

### On garde la forme

Courir.



**Consignes :** Les parents peuvent effectuer les mouvements et les exercices en même temps que les enfants.

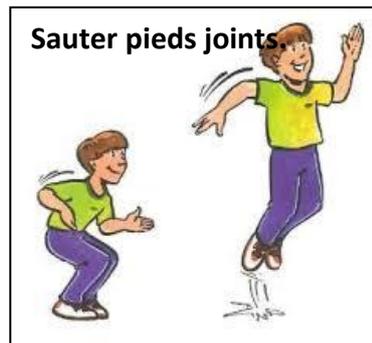
#### Echauffement:

Courir 30 secondes.  
Marcher 30 secondes.  
Courir 45 secondes.  
Marcher 30 secondes.  
Courir 1 minute.  
Courir 30 secondes.  
Courir en montant les genoux  
30 secondes.



Pause sur place.  
Courir en faisant des talons fesses 30 secondes.

Courir 30 secondes.  
Courir en faisant de pas chassés.  
Courir 30 secondes.  
Marcher et effectuer des grands Cercles avec les bras rapidement.  
Courir 30 secondes.  
Sauter pieds joints rapidement.



Hydratez-vous.

Pause.

#### Plan de la maison, du jardin ou les 2, alterner avec de la course afin de se préparer à la course d'orientation:

Dessiner le plan de la maison, du jardin ou les 2.

1 minute de temps libre.

Demander à votre enfant, de courir sans s'arrêter (objectif : ne pas courir trop vite et ne pas marcher), 3 minutes.

1 minute de temps libre.

Ce déplacer dans la zone du plan, à l'aide d'un crayon dessiner et représenter à chaque arrêt ou changement de pièces votre déplacement par un trait.

1 minute de temps libre.

Courir en faisant des mouvements sans s'arrêter (montées de genoux, talons fesses, sauts pieds joints, cloches pieds, bouger les bras...), 3 minutes.

1 minute de temps libre.

Placer le plan sur le sol, montrer une zone à votre enfant et celui-ci doit aller le plus vite possible dans cette zone (si exercice à l'intérieur, il faut se déplacer en marchant).

1 minute de temps libre.

Effectuer un sprint (matérialiser une ligne de départ et une ligne d'arrivée), modifier les positions de départ (debout, à 4 pattes, accroupi, assis, allonger sur le ventre, allonger sur le dos , 5 minutes.

Hydratez-vous.

Pause.



### Course d'orientation: (chasse au trésor).

Diviser le plan en plusieurs zones (par exemple 6), affecter un objet par zone (ex : Zone 1 un ballon. Si plusieurs enfants, multiplier le nombre d'objet par enfant).

Avec votre enfant, répartir les objets dans leurs zones attribuées.

1 minute de temps libre.

Demandez à votre enfant de rapporter tout les objets un par un le plus vite possible.

1 minute de temps libre.

A l'aide du plan ou de sa mémoire, demandez à votre enfants de replacer les objets un par un dans leurs zones respectives.

Vous pouvez effectuer ces deux exercices Plusieurs fois et mettre en place une compétition.

Hydratez-vous.

Pause.



### Course d'orientation : (trouver le bon chemin).

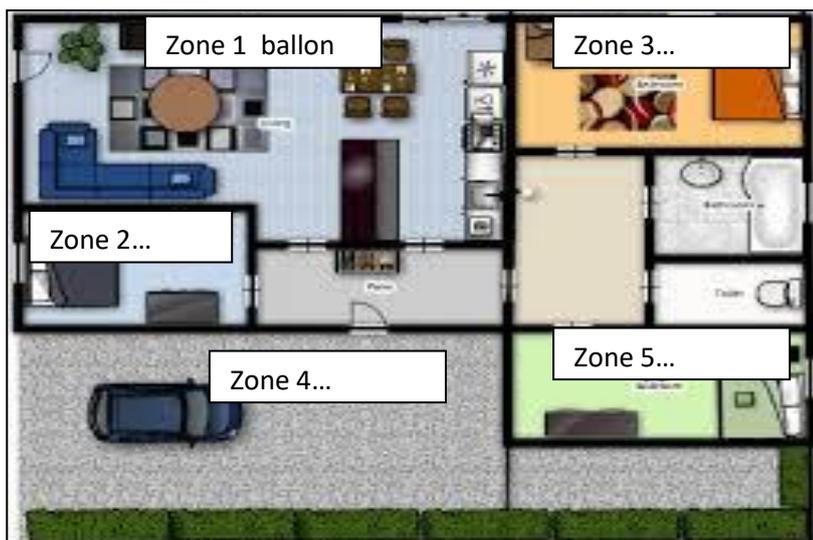
Numéroter chaque zones, écrire sur une feuille à part le numéro des zones dans un ordre à respecter (ex : 1,2,3,4... ou 3,5,1,4..., si plusieurs enfants vous pouvez donner des ordres différents).

Vous devez donner un départ de de course, les enfants doivent ramener les objets un par un dans un ordre bien précis le plus vite possible.

La personne qui a rapporter tous les objets en premier en respectant l'ordre ou qui a eu le plus d'objet correspondant à sa zone remporte la partie.

Vous pouvez effectuer plusieurs partie en modifiant l'ordre à respecter.

Vous pouvez aussi rajouter des zones et des objets.



Ordre à respecter (enfant 1):  
-zone 1.  
-zone 4.  
-Zone 2.  
-zone 5.  
-zone 3.

Ordre à respecter (enfant 2):  
-zone 3.  
-zone 5.  
-Zone 1.  
-zone 4.  
-zone 2.

**Fin de séance.**

A bientôt.

Adrien ALIX