

**Les parcours MEMO**

Ce document est élaboré grâce à la collaboration des CPD EPS du réseau national.

**MOT AUX PARENTS**

**Dans le cadre de la continuité pédagogique et parce que « Bouger » est essentiel pour être en bonne** santé, nous vous proposerons chaque semaine des jeux pour que les enfants pratiquent des activités physiques. Le lieu de pratique peut être la maison, la cour, la terrasse, le jardin -dans les conditions sanitaires préconisées par le gouvernement- et ne nécessite aucun matériel spécifique.

Il suffit de matérialiser le départ et le slalom avec des objets au choix disponibles dans la maison (manche à balai, bouteilles, etc.)

Temps consacré : 10 minutes chaque jour, en introduisant une variable à chaque fois

Descriptif : Voici 12 parcours évolutifs à réaliser en utilisant la progression suivante sur la semaine :

- Réaliser le parcours en gardant le tracé sous les yeux (lundi)

- Mémoriser le parcours et le réaliser (mardi)

- Tracer un parcours sur le modèle vierge et le réaliser. (mercredi)

- Demander à une autre personne de réaliser un parcours et le tracer sur le modèle vierge ou sur une ardoise.(jeudi)

- Faire en marchant, en courant, à 4 pattes, en reculant, en sautant, en rampant…(chaque jour)

**Voir les séances en vidéo  
Lien internet :** [**https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr**](https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr)

  

