

# PARCOURS SPORTIF

**Bonjour à tous, Ester vous propose de faire du sport avec une cocotte !**

## Matériel :

Une feuille de papier, de quoi écrire.

## Des idées d'exercices :

Pour les exercices c'est à vous de décider en fonction de ce que vous aimez ou connaissez (sauts, équilibres, slalom, etc.)

Pour les plus grands :

Vous pouvez ajouter un peu plus de difficulté en ajoutant des pompes, des abdominaux, des exercices de sport que vous faites à l'école ou au foot.

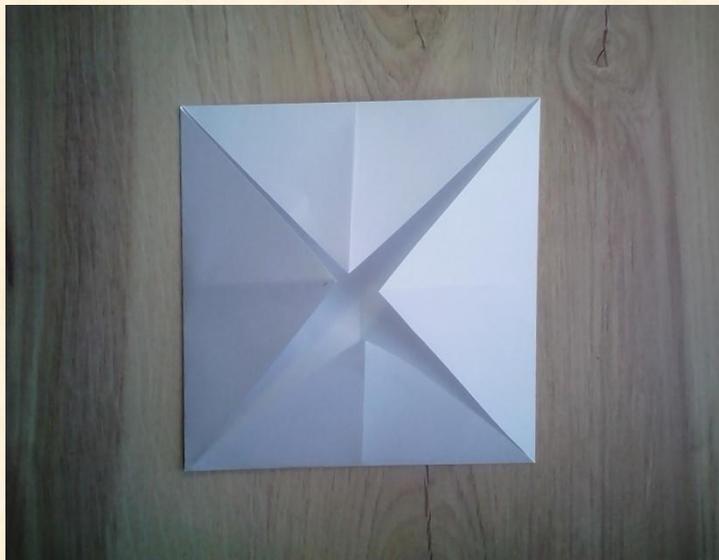
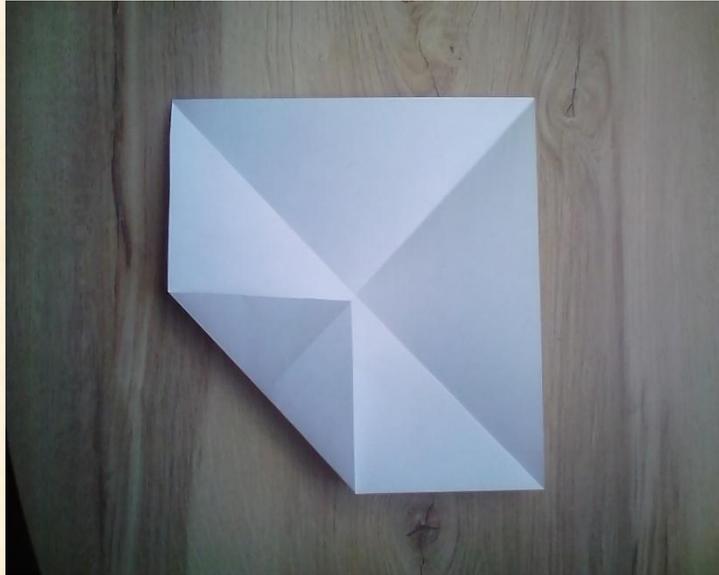
A vous de jouer maintenant !

## Réaliser la cocotte :

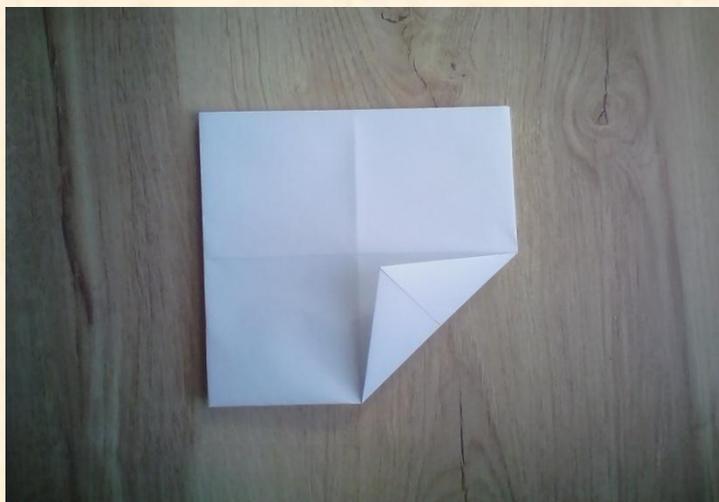
Prenez une feuille de papier, pliez-la comme sur la photo. Puis, coupez le bord du rectangle.



Ouvrez la feuille et pliez l'autre diagonale du rectangle. En suite, pliez les quatre pointes de la figure vers le centre.

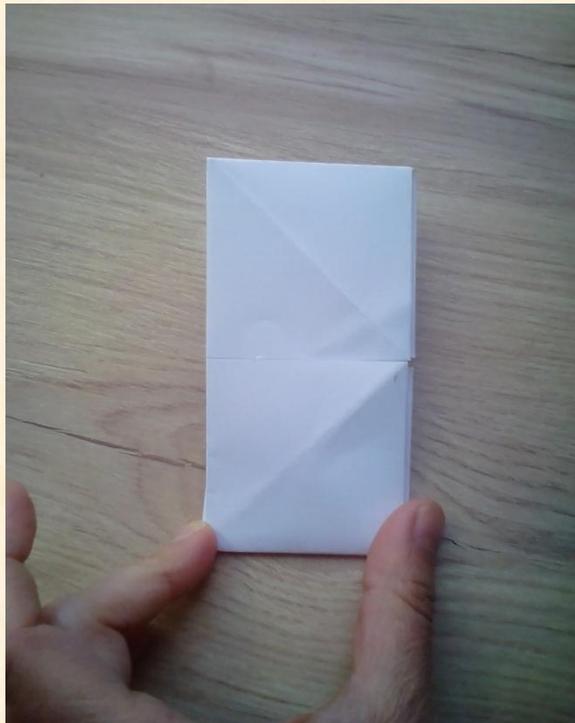


Retournez la figure et plier comme précédemment les quatre coins vers l'intérieur. Voici notre cocotte presque terminée.

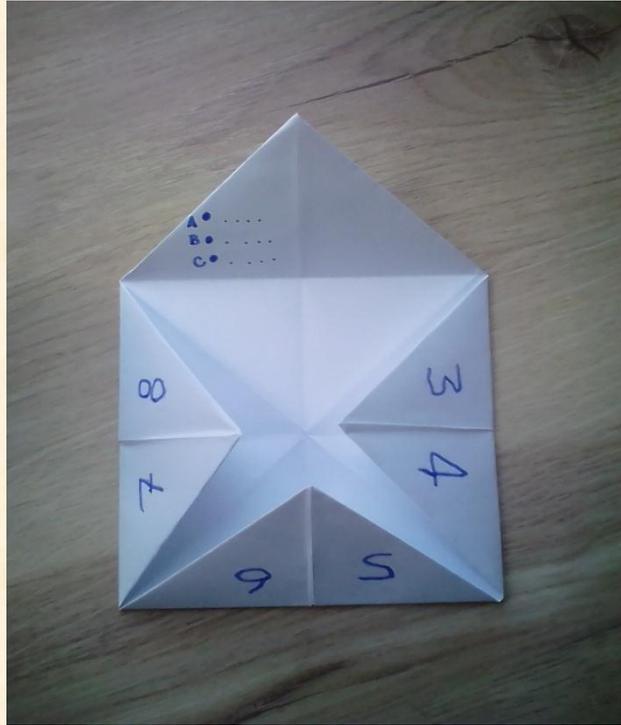




Plier les deux médianes (dans les deux sens) afin de bien procéder à l'ouverture de notre cocotte.

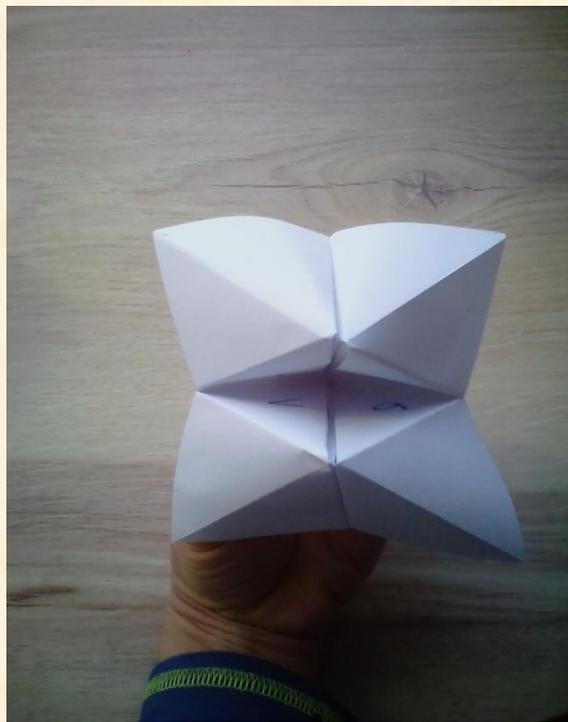


Ecrivez des numéros comme en photo et les épreuves à l'intérieur (3 pour chaque triangle, épreuve A, B, C). Laissez libre votre imagination ! Pas d'idée ? Demandez de l'aide à vos parents.



Les enfants, si vous aimez le foot, vous pouvez réaliser une cocotte avec des exercices pour le foot. Pour ma fille, j'ai créé une cocotte « danse », car elle aime ça avec des pirouettes, des sauts, etc.

### Comment jouer :



Demandez de l'aide à un membre de la famille qui fera l'activité avec vous. Vous choisissez un numéro. Votre frère ou sœur, par exemple,

bougera la cocotte, proposera un numéro, ouvrira la case correspondante au numéro choisi. A vous de choisir entre A, B ou C.

C'est prêt, l'épreuve commence !

A la fin de l'exercice, sera votre frère ou sœur à choisir. Vous pouvez continuer et faire au moins 10 exercices par jour. Vous serez ainsi en pleine forme pour revenir au Rasquinet. Bon entraînement !