

Le parcours vita en salle de sport

Le parcours vita en salle a pour but de préparer les élèves au parcours vita extérieur. Par le biais de cette activité, on cherche à encourager les sports de loisir en plein air, à promouvoir la prévention en matière de santé, à développer la cohésion familiale ainsi que le contact avec la nature.

Le parcours comporte 15 stations proposant au total 43 exercices.

1. Aménager un parcours avec le matériel suivant:

1. Se placer vers un mur, zone avec de la place pour 1/3 de la classe
2. Zone avec de la place pour 1/3 de la classe
3. 4 poteaux de buts de football
4. 1 barre fixe à hauteur de bras tendus
5. Zone avec de la place pour 1/3 de la classe
6. 2 paires d'anneaux à hauteurs de bras tendus
7. 1 paire de barres parallèles
8. 8 blocs de bois ou 1 banc
9. 4 petits tapis
10. 1 montant de but de football et 4 bâtons de bois
11. 1 barre fixe à hauteur de poitrine
12. 1 banc
13. 10 piquets sous forme de 2 parcours
14. 1 banc retourné
15. Zone avec de la place pour toute la classe

-Installer les postes à l'intérieur de la salle et courir autour. Utiliser les couloirs, le foyer, ... en précisant les consignes de sécurité.

-Variante: choisir 5-6 postes sur 3 leçons

2. Mise en train

-Faire le parcours course avec les élèves en précisant de ne pas aller trop vite. S'arrêter aux **postes d'échauffement 1,2 et 5** et démontrer.

-Diviser la classe en trois groupes et nommer des chefs d'équipes.

-Envoyer chaque groupe à un poste, puis faire un exercice, puis courir, puis aller à un autre poste, et ainsi de suite. Corriger individuellement ou rassembler les élèves.

Bien échauffé!



Echauffez-vous toujours bien avant l'exercice! Trotter doucement en faisant des mouvements de bras circulaires, dans un sens puis dans l'autre, déplacements en pas chassés. Tirez vos talons contre vos cuisses. Levez légèrement les genoux en courant. Et surtout: ne soyez jamais essouffé.

Faites suivre les échauffements d'exercices d'étirement de 10 à 20 secondes chacun, jusqu'à ce que le muscle se fasse sentir. Important: inspirez et expirez profondément.

Au début, tout est facile!



Vous souhaitez bouger plus? Alors on y va! Tout d'abord, étirez-vous et ensuite courez lentement de poste en poste, où exercices de souplesse, de musculation et d'endurance se succéderont. Mais surtout, prenez votre temps et ne forcez pas. Pour un bon début, il peut être bon de faire un parcours en famille; et pour bien terminer, finissez avec des exercices d'étirement et enfin: une bonne douche bien chaude!

Soyez bien équipé!



Avant de courir, n'oubliez pas de vérifier que vous portez les bonnes chaussures: elles doivent bien soutenir le pied, amortir les chocs et accompagner le déroulé du pied. Portez-vous les bons vêtements? Ils doivent être confortables et fonctionnels. Et tant mieux s'ils sont colorés: c'est bon pour le moral!

Si vous ne disposez pas encore de l'équipement adapté, procurez-le-vous dès que possible – dans l'intérêt de votre santé et de votre plaisir sportif!

3. Postes

- Présenter les postes
- Former des groupes de 2
- Envoyer chaque duo à un poste, puis faire un exercice, puis courir, puis aller à un autre poste, et ainsi de suite. Corriger individuellement ou rassembler les élèves.
- Ouvrir le restaurant (WC)

4. Etirements

Ranger et faire les exercices du postes 15 frontalement.

5. **Prolongement** : sur le parcours Vita d'Aubonne ou en famille.

