

L'école en mouvement – Entraîner l'endurance: Parcours Vita

Les parcours sont idéaux pour activer le corps dans sa globalité. Ils contiennent des exercices entraînant l'endurance, mais aussi les autres domaines de la condition physique et la coordination.

Réfléchissez tous à un exercice et présentez-le aux autres. Essayez d'avoir un éventail d'activités physiques aussi large que possible pour couvrir les cinq catégories d'exercices: améliorer l'endurance, entretenir la souplesse, améliorer l'habileté, consolider les os et renforcer les muscles.

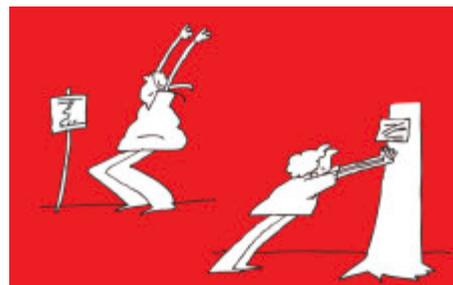


Illustration: Lukas Zbinden

Réalisation du parcours Vita

1. Dessinez et /ou écrivez aux Neocolor sur une feuille l'exercice à effectuer. La feuille peut contenir les éléments suivants: nom de l'exercice, croquis, mot clé ou description, nombre de répétitions, etc. Plastifiez les feuilles.
2. Déterminez l'ordre dans lequel les exercices seront réalisés.
3. Installez le parcours Vita dans un endroit approprié. Accrochez les feuilles avec de la ficelle.
4. Effectuez le parcours tous ensemble ou par groupes.

Matériel: Feuilles, Neocolor, appareil à plastifier, ficelle et ciseaux

Degré scolaire	1e à 5e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe
Période	Leçon en mouvement, éven. leçon de dessin
Durée	20 min pour la confection des panneaux, 40 min pour le parcours
Intensité	Elevée
Lieu	Bâtiment scolaire, cour d'école, alentours de l'école
Espace nécessaire	Important

Source: [«l'école bouge» – Module «Bouger pour assimiler»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO