



Vaillant

## Fiche d'activité

### Veillée : *Parcours sportif*

Lien avec l'élément : T E **A** F Es

Durée : 45 minutes à 1h30  
Nombre d'enfants : 10 min  
Nombres d'adultes : 1 min

#### Objectif(s) de la Proposition de Branche – annexe 1 :

P1 : faire preuve d'enthousiasme afin de développer de l'énergie pour accomplir une action  
P1 : connaître des activités physiques qui permettent de se dépenser  
P3 : développer et maîtriser ses capacités physiques

#### Matériel :

Des balises pour signifier le parcours

De la corde pour franchir des obstacles dessus / dessous

Des objets à récupérer de plus en plus lourds ou encombrants

#### A noter :

Cette veillée nécessite un retour au calme important pour faire baisser l'excitation du jeu

Utiliser au maximum ce qu'offre la nature pour constituer le parcours

#### But du jeu :

Se dépenser physiquement, dans une entraide avec son équipe pour réaliser un parcours physique

#### Déroulement :

- 1) Les Vaillants se mettent par équipes égales
- 2) Ils devront rapporter un maximum d'objets (de plus en plus lourds ou encombrants) qui se trouvent à la fin du parcours et les ramener dans leur équipe par le même trajet en sens inverse
- 3) Types d'épreuves à disposer dans le parcours – des étapes :
  - Se déplacer de différentes façons (en marche arrière, sur un pied, en brouette...)
  - Passer sous / autour / sur un tronc d'arbre, des branches coupées...
  - Ramper sous un filet de cordes, fougères...
  - Sauter sur des cailloux sans toucher le sol
  - Effectuer un enchaînement d'exercices : sauts de grenouilles, pompe...
  - Parcours en équilibre (troncs d'arbres)
  - Récupérer des objets cachés sur le parcours
  - Slaloms
  - Grimper à un arbre pour récupérer les objets ou frapper une cible
  - Lancer sur une cible avec des pommes de pin pour accéder à la suite du parcours
  - Défaire un sac de nœuds
  - ...

### Fin du jeu :

Le jeu se termine lorsque la première équipe a récupéré tous ses objets et les a ramenés à son point de départ de parcours.

Faire un retour au calme en lien avec la thématique de la veillée : détente du sportif après l'effort (auto-massage), concentration sur sa respiration etc ...

### Pour aller plus loin :

Variantes pour faire le parcours :

- avec la cheville liée comme des « siamois »
- l'un les yeux bandés l'autre le guide avec la parole
- dos-à-dos
- chaque équipe s'affronte sur chaque poste du parcours

Cette veillée peut aussi se faire par les Vaillants eux-mêmes. Par cordée, ils créent une partie du parcours.

### Imaginaire possible :