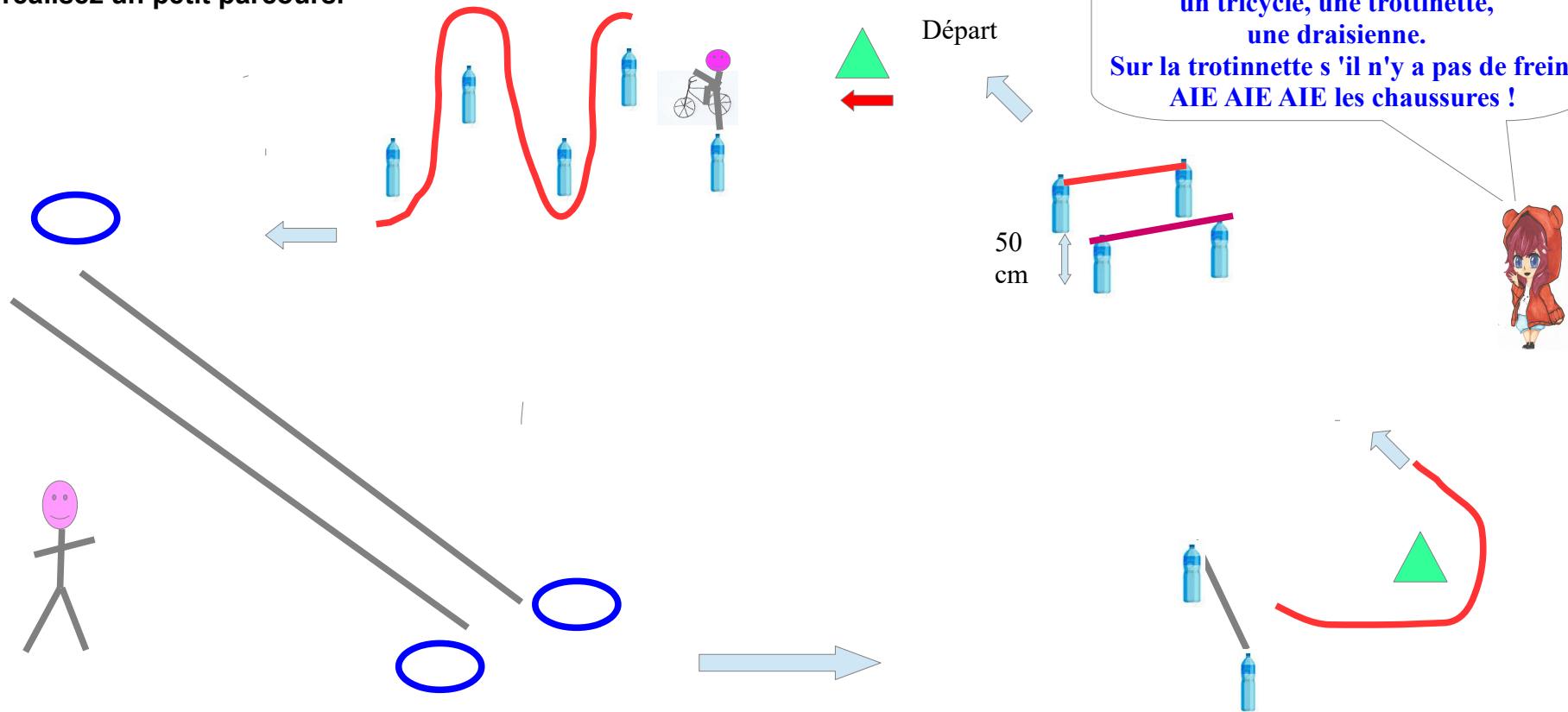


# "Moi je sais freiner".

Dans un espace très plat (sans gravier ou aspérité) ou dans l'herbe si possible.

Vous réalisez un petit parcours.



**Matériel :** voir fiche technique pour réaliser son matériel.

Des bandes de carton, ou des cordes , ou ficelles. Les bandes sont placées de telle manière que l'enfant puisse rouler à l'intérieur.

Des cerceaux.

Des plots ou des quilles ou des bouteilles en plastique.

Des barres en carton rigide ou des lattes en bois ou autre.

#### Comment je réalise mon parcours :

Le pilote doit partir en slalomant entre les quilles. Mais à chaque quille il pose le pied dessus (pied qui est du côté de la quille).

Il fait le tour du cerceau et repart.

Il roule dans le chemin en prenant un peu de vitesse. Il ne déborde pas du chemin. Au bout il s'arrête pour poser ses deux pieds dans les cerceaux.

Il repart plus vite en direction de la haie et doit s'arrêter le plus près possible sans toucher et faire tomber la latte.

Il repart vers le départ et là il doit faire tomber la première haie sans toucher la deuxième.

**Toujours en sécurité, si l'enfant à un casque faites lui mettre.**