



ESCapade

Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 60 minutes

Objectifs

- Mobiliser et développer les capacités sensori-motrices
- Développer l'équilibre
- Développer la représentation mentale dans l'espace, les yeux cachés
- Renforcer la confiance en soi
- Développer l'entraide

Matériel et préparation

- 2 tubes PVC 50 mm diamètre - 3 m longueur
- 13 tasseaux brut en bois ep 32mm x largeur 32mm, longueur 2,4 m
- 26 pitons à anneaux
- 2 masques de torball
- 1 boîte de rangement du matériel
- 1 plaque en bois

- 2 cordes de 25 m et 2 m de diamètre

Déroulement

1. Explication des consignes et des objectifs (10 min)

Précision des consignes

Faire découvrir le parcours à l'aveugle par les participants.

Consignes : mettre le masque, suivre le fil d'Ariane et ne pas le lâcher jusqu'à la fin du parcours. Un accompagnement par un pair peut être envisagé.

2. Réalisation de l'activité (40 min)

Repérage : chaque participant effectue le parcours les yeux non cachés.

Ensuite, tous les participants doivent traverser le parcours d'obstacles les yeux cachés par le masque, guidés par une corde. La corde sert de fil d'Ariane qui ne doit pas être lâché et qui guide sur tout le parcours. Un chronomètre peut être lancé.

Des obstacles à franchir peuvent être ajoutés : rampe à monter et descendre avec faible dénivelé, perche à enjamber, bac à balles, des rideaux/objets suspendus à traverser...

Le participant peut être amené à récupérer des objets sur le parcours pour le déposer en fin de parcours.

Un élément permet de signaler la fin du parcours : une balle de tennis.

3. Bilan et synthèse (10 min)

L'animateur effectue une synthèse de l'activité et recueille le ressenti/réactions des participants.



Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [© WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)