

Course poursuite sous forme de relais

Matériel :

- 1 ou 2 tunnels ou 4 à 6 plots élastiques ou barre pour matérialiser la zone rampée
- 3 haies jaunes
- 6 à 8 cerceaux pour alterner les cloches pieds
- 3 grands plots de la même couleur : 4 pour délimiter l'espace de course et 3 pour le slalom

But du jeu :

- Faire tout le parcours

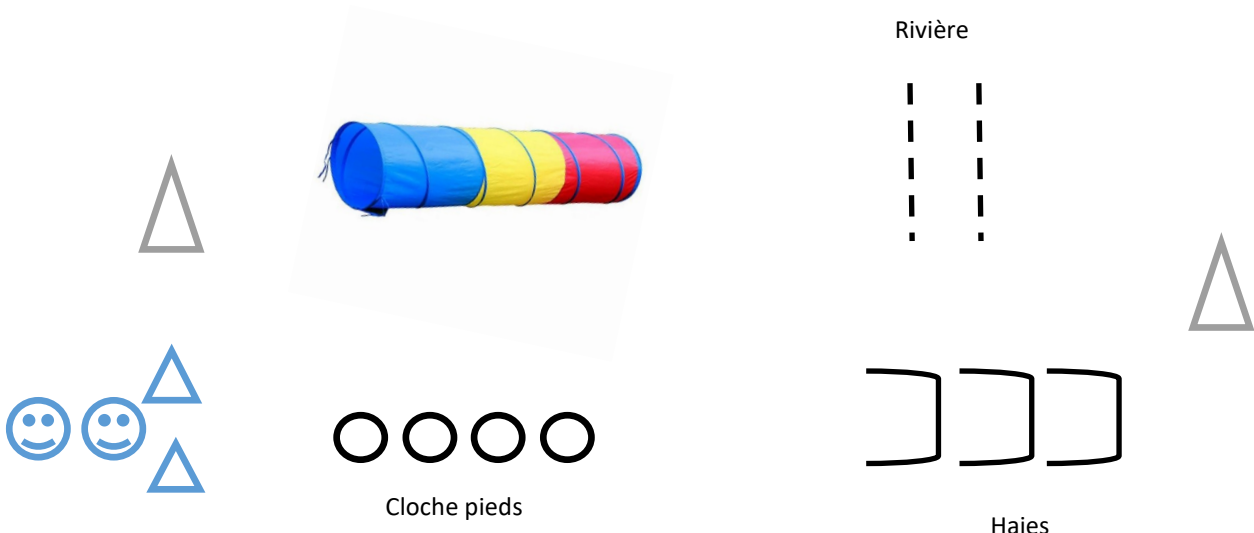
Organisation:

1 groupe / un adulte encadrant

- Possibilité de faire 2 parcours identiques . 2 équipes /3 passages par équipe

Consignes :

- Présenter le parcours à pied avec tout le groupe. Passer dans le tunnel , sauter la rivière, passer derrière les plots, sauter les haies, cloche pieds derrière le plot et passer le relais
Au signal : Le 1er concurrent de chaque équipe part et effectue le parcours le plus vite possible



Matériel :

- 6 haies 15 cm cycle 1
- 8 plots
- 2 lattes souples ligne de départ + Lattes d'attente entre chaque élève

But du jeu :

Courir le plus vite possible en franchissant les obstacles

Organisation :


1 groupe / un adulte encadrant


2 ou 4 équipes / 3 passages par équipe

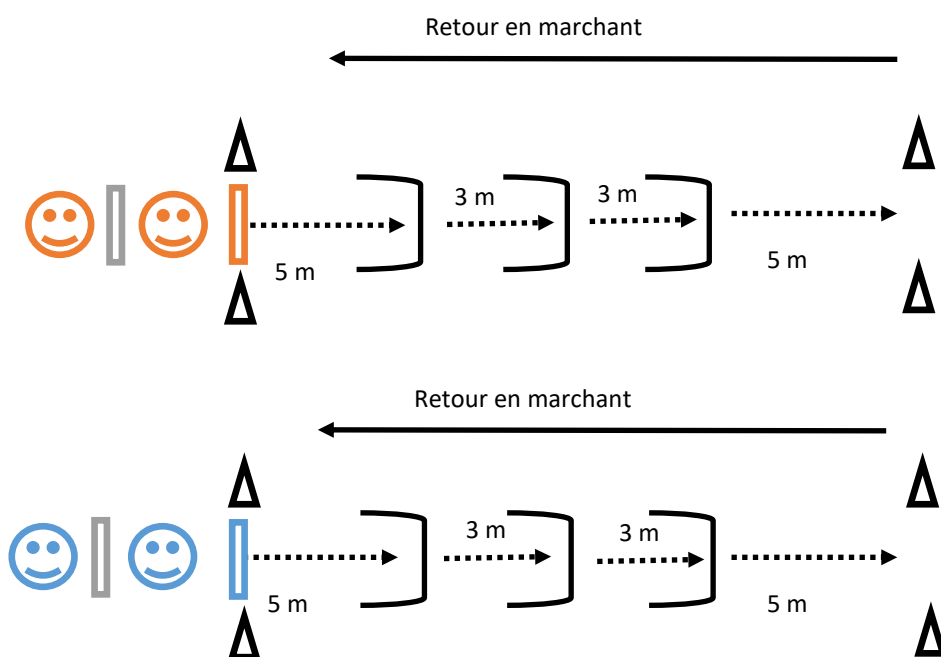
Consignes :

Au signal, le premier coureur s'élance sur la course de haies le plus vite possible et ralentit une fois la ligne d'arrivée franchie. Il revient en marchant sur le côté et se replace

L'enseignant peut donner le départ des deuxièmes à partir du moment où le premier coureur a franchi la ligne d'arrivée

 Ligne de départ : ne pas mettre son pied dessus (ne pas mordre) et se positionner un pied devant un pied derrière

 Ligne d'attente (un ou deux mètres)



Matériel :

- 8 plots
- 2 lattes souples ligne de départ + Lattes d'attente entre chaque élève

But du jeu :

Courir le plus vite possible

Organisation :


1 groupe / un adulte encadrant


2 ou 4 équipes / 3 passages par équipe

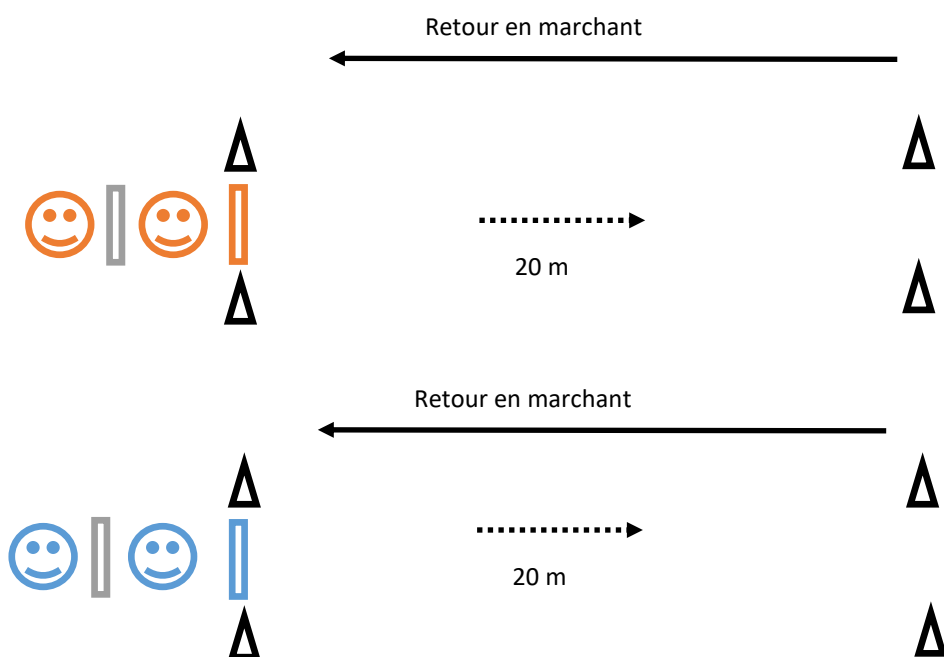
Consignes :

Au signal, le premier coureur court le plus vite possible et ralentit une fois la ligne d'arrivée franchie. Il revient en marchant sur le côté et se replace

L'enseignant peut donner le départ des deuxièmes à partir du moment où le premier coureur a franchi la ligne d'arrivée

 Ligne de départ : ne pas mettre son pied dessus (ne pas mordre) et se positionner un pied devant un pied derrière

 Ligne d'attente (1 ou 2 mètres)



Lancer Vortex

Matériel :

- 2 vortex de couleurs différentes
- 2 ou 4 vortex

Organisation :

1 groupe / un adulte encadrant

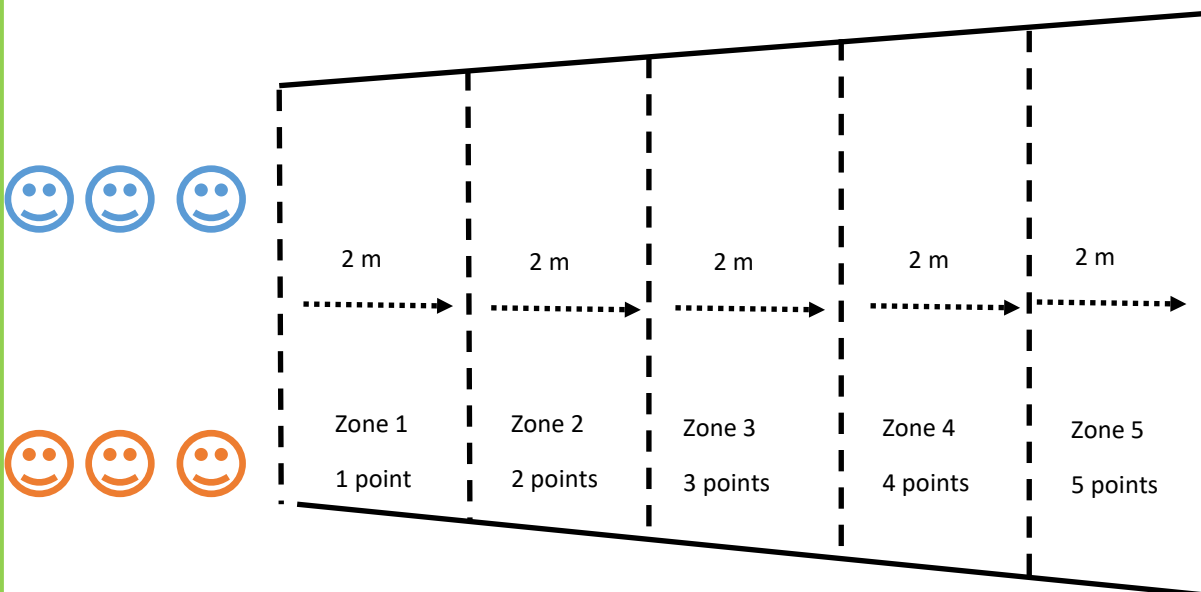
2 groupes

But du jeu :

Lancer le plus loin possible pour cumuler le plus grand nombre de points

Consignes :

Au signal, les 2 premiers de chaque groupe lancent le plus loin possible le vortex, dans les zones à points. Puis vont récupérer leur vortex, et ainsi de suite.



Matériel :

- 2 ou 4 contenants si deux groupes (seaux, caisses, cerceaux)
- 50 bouchons ou chouchou ou élastiques

But du jeu :

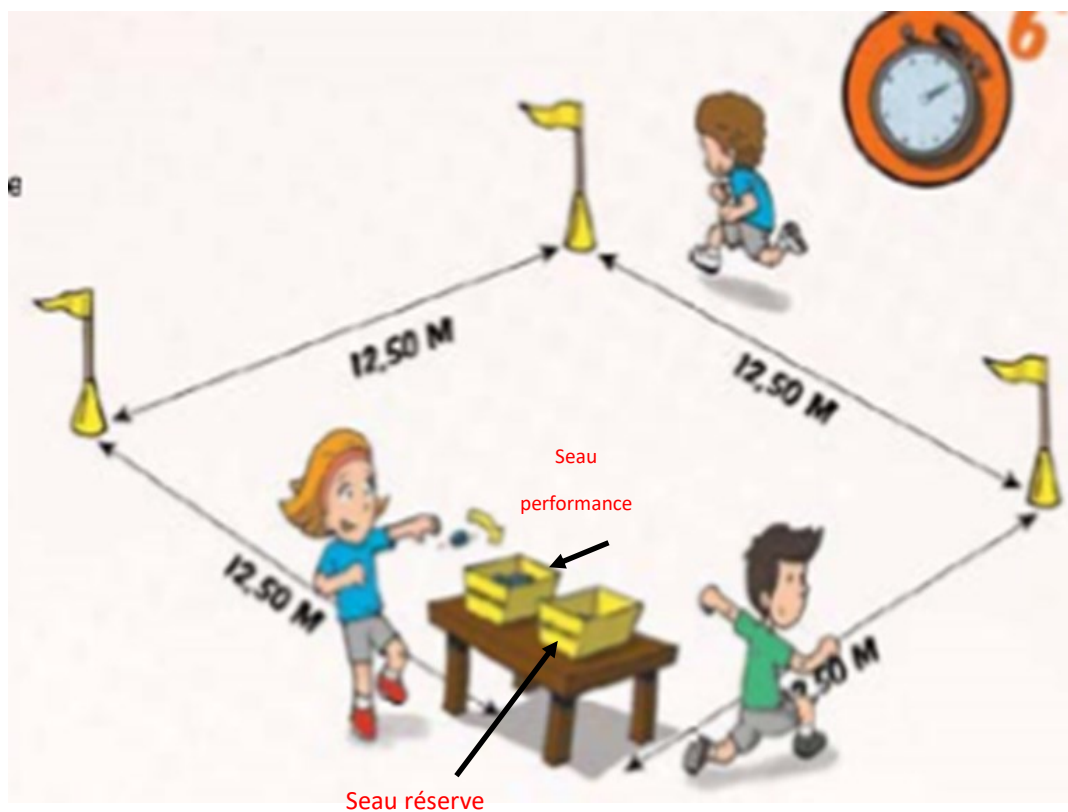
- Récolter le plus de bouchon et faire le plus grande distance de course

Organisation :

1 ou deux groupes / un adulte encadrant

Consignes :

- Au signal , chaque enfant prend un bouchon dans le seau réserve, réalise sa course et dépose son bouchon dans le seau performance
- Ainsi de suite durant 4 min pour les cycles 1, sans s'arrêter .
- Distance entre 40 m et 80 m selon les cycles et espace de course
- A la fin du temps, on compte le nombre de bouchons



Matériel :

- 4 contenants si 4 groupes (seaux, caisses, cerceaux)
- 50 bouchons ou chouchou ou élastiques

But du jeu :

- Récolter le plus de bouchon et faire la plus grande distance de course

Organisation :

- 4 maisons définies à l'intérieur de la zone de course, matérialisées par des coupelles de la même (équipe bleue, équipe verte ...)
- 1 cerceau ou caisse réserve par maison et un seau ou contenant performance pour comptabiliser les tours

Consignes :

- Chaque enfant prend **un** bouchon dans sa réserve
- Au signal, chaque enfant se place en file indienne devant son drapeau de départ
- Il réalise sa course et dépose son bouchon dans le seau performance et repart avec un autre bouchon et ainsi de suite
- Durée : 4 min pour les cycles 1 , 6 min pour les cycles 2 , 8 mn pour les cycles 3, sans s'arrêter. Vous pouvez augmenter les durées en fonction de l'entraînement
- En fonction de la durée vous pouvez permettre à l'enfant de s'arrêter dans sa zone, il doit gérer son effort.
- Distance entre 50 m et 200 m selon les cycles et espace de course
- A la fin du temps, on compte le nombre de bouchons par groupe

