

## Course poursuite sous forme de relai

### Matériel :

- 5 plots ou jalons pour slalomer
- 6 à 8 cerceaux pour alterner les cloches pieds
- 8 grands plots de la même couleur : 4 pour délimiter l'espace de course et 4 zones d'attente
- 4 à 6 plots élastiques ou barre pour matérialiser la zone rampée
- 4 lattes pour matérialiser la zone de marche athlétique

### But du jeu :

- Être la première équipe à finir le relai ou à avoir rattraper l'autre équipe

### Organisation:

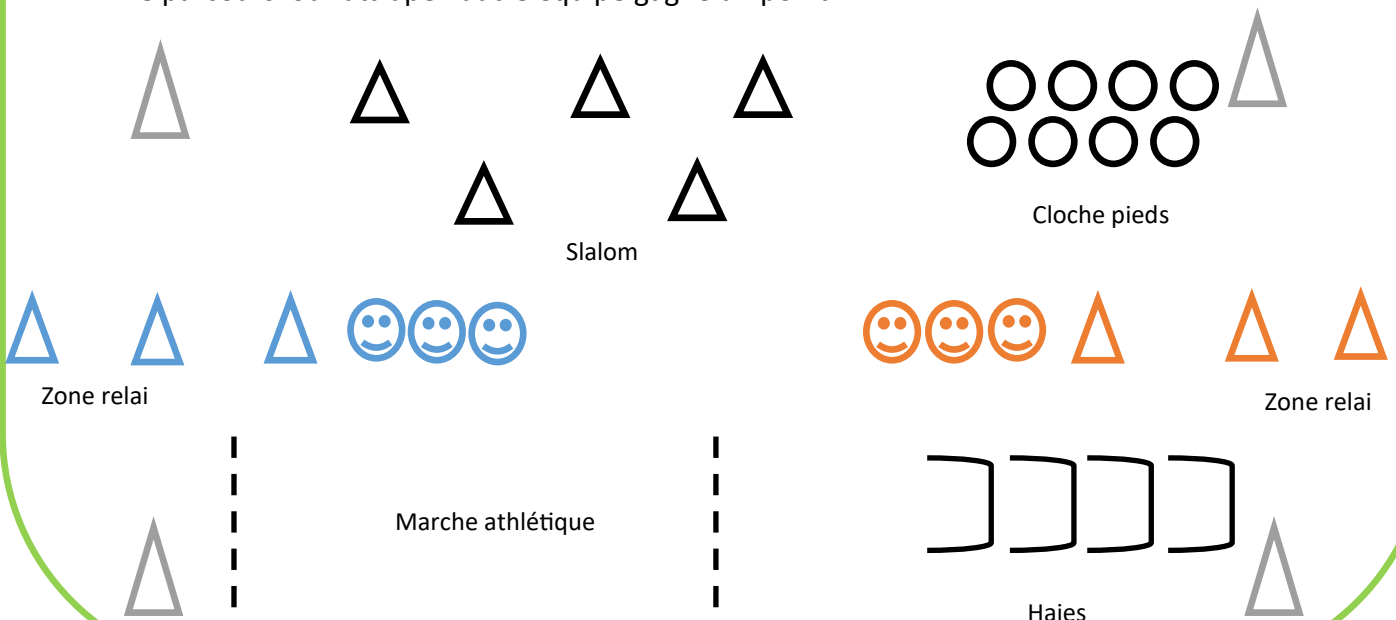
1 groupe / un adulte encadrant

- 2 équipes /3 passages par équipe

### Consignes :

- Présenter le parcours à pied avec tout le groupe en passant à l'extérieur des plots gris
- Placer chaque équipe à deux points opposés du parcours

Au signal : Le 1er concurrent de chaque équipe part avec le bâton témoin et effectue le parcours le plus vite possible : Slalom /Passage sous les obstacles /Cloche pieds cerceaux/marche athlétique. Mon équipier se met en place dans la zone, dès que le coureur adverse passe devant nous. En revenant à son point de départ il passe le témoin au suivant : La première équipe qui a fini le parcours ou rattrape l'autre équipe gagne un point :



## Lancer poursuite sous forme de relais

### Matériel :

Par équipe : 2 plots de même couleur et 2 lattes pour délimiter les zones de lancers et espace sécurité

- 2 vortex de couleurs différentes
- Autant de coupelles que d'élèves

### Organisation :

1 groupe / un adulte encadrant

2 équipes / 3 passages par équipe

### But du jeu :

Être la première équipe à finir le relais

### Consignes :

Au signal, les 2 premiers de chaque équipe lancent le plus loin possible le vortex, courent récupérer le vortex de l'équipe adverse, et ainsi de suite.

Dès que j'ai lancé, je peux aller sur l'aire de lancer pour ramasser le vortex adverse

**Je dois laisser le vortex tomber au sol et doit toujours faire face au lanceur adverse**

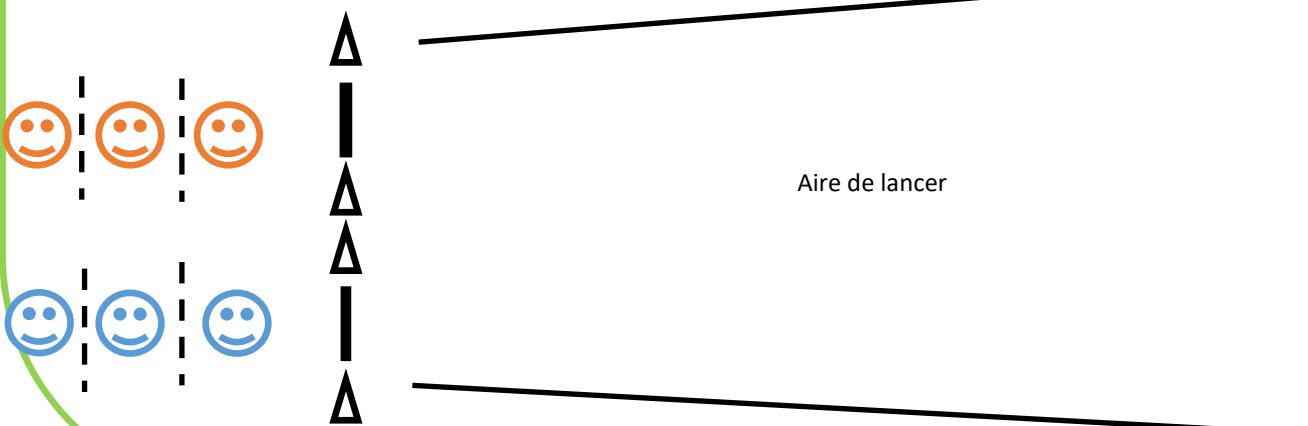
### Consigne de sécurité :

Être très vigilant car les enfants étant sur l'aire de lancer doivent impérativement regarder le lanceur adverse pour éviter de se le prendre sur le bout du nez !!!

### Variante :

Avant le début du relais, chaque élève posera une coupelle sur l'aire de lancer

En plus de récupérer le vortex adverse, il doit ramener une coupelle de son choix





# FICHE VORTEX

## Lancer Vortex

### Matériel :

- 2 vortex de couleurs différentes
- 2 ou 4 vortex

### Organisation :

1 groupe / un adulte encadrant

2 groupes

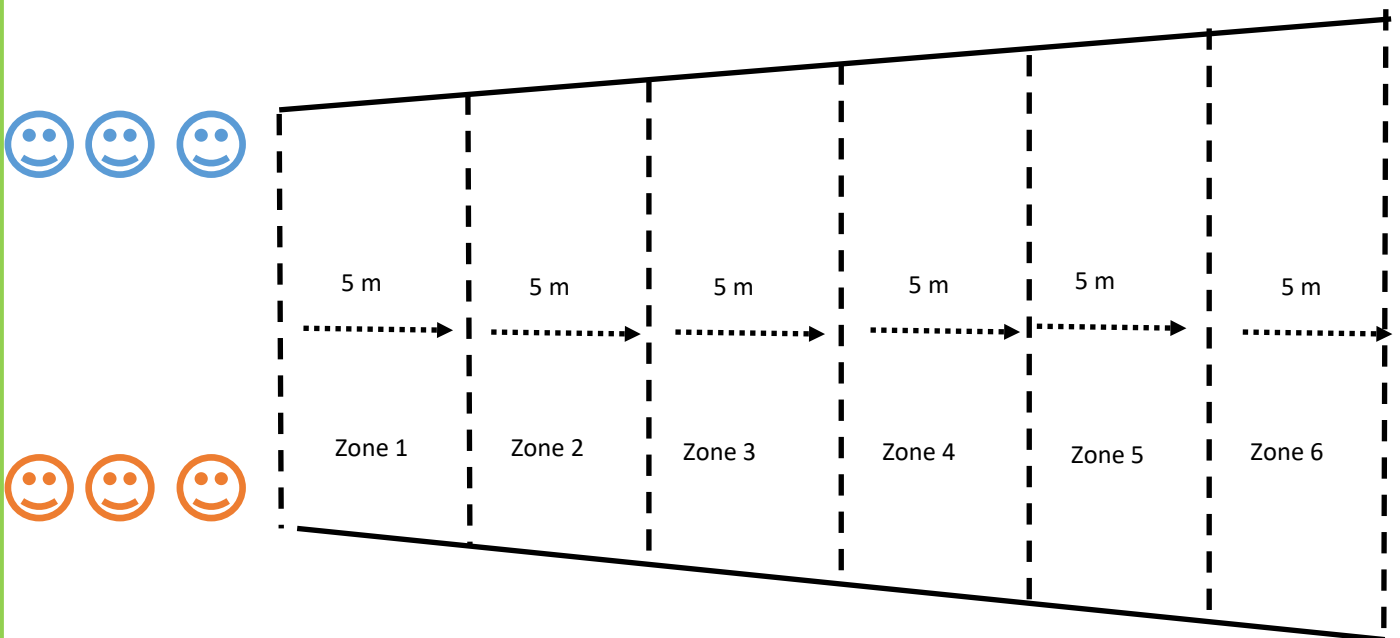
### But du jeu :

Lancer le plus loin possible pour cumuler le plus grand nombre de point par équipe

### Consignes :

Au signal, les 2 premiers de chaque groupe lancent le plus loin possible le vortex, dans les zones à points Zone 1 un point ....

Aller chercher son vortex et au signal les 2 deuxième lancent le vortex....



## Matériel :

- 8 haies 23 cm cycle 2 et 30 cm cycle 3
- 16 plots
- 2 bâtons de relai ou deux témoins

## But du jeu :

Être la première équipe à finir le relais

## Organisation :

1 groupe / un adulte encadrant

2 équipes / 3 passages par équipe

Diviser son groupe en 2 équipes.

Diviser son équipe en 2 (groupe 1, groupe 2)

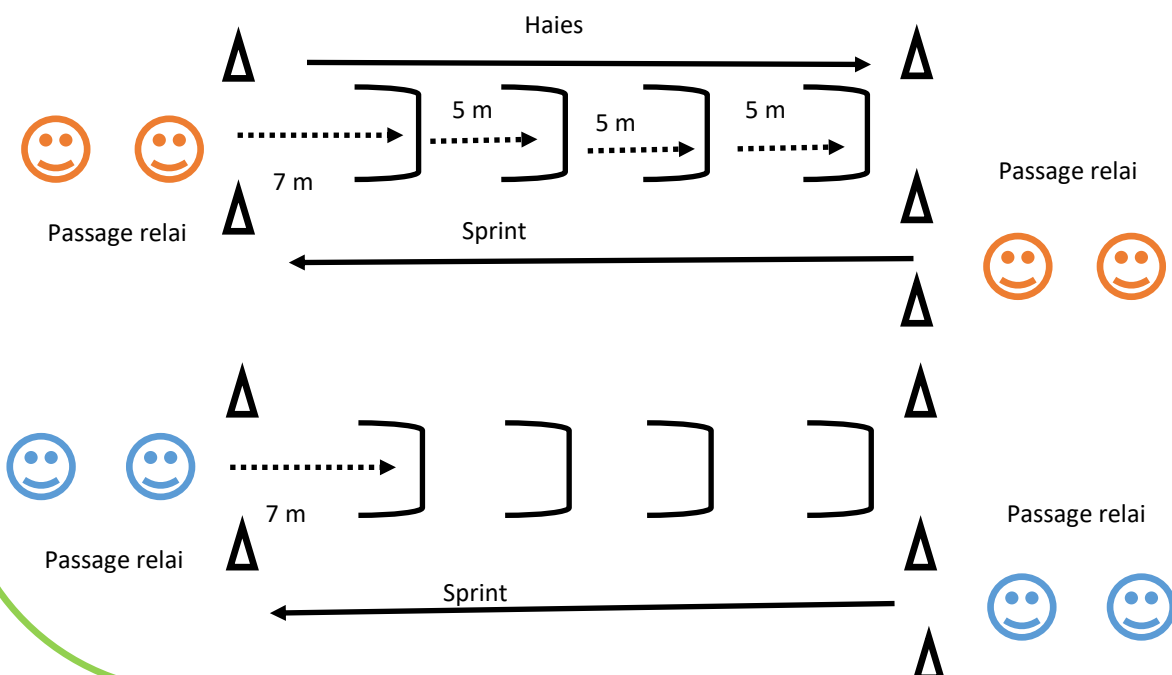
Le groupe 1 de chaque équipe au départ de la course de haie

Le groupe 2 de chaque équipe au départ du sprint

## Consignes :

Au signal, le premier concurrent du groupe 1 de chaque équipe s'élance sur la course de haies, il transmet le témoin à son équipier du groupe 2 qui lui effectue le sprint et ainsi de suite.

La course s'arrête quand tous les membres de l'équipe sont passés sur les deux parcours et revenus à leur position initiale.



## Matériel :

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

## But du jeu :

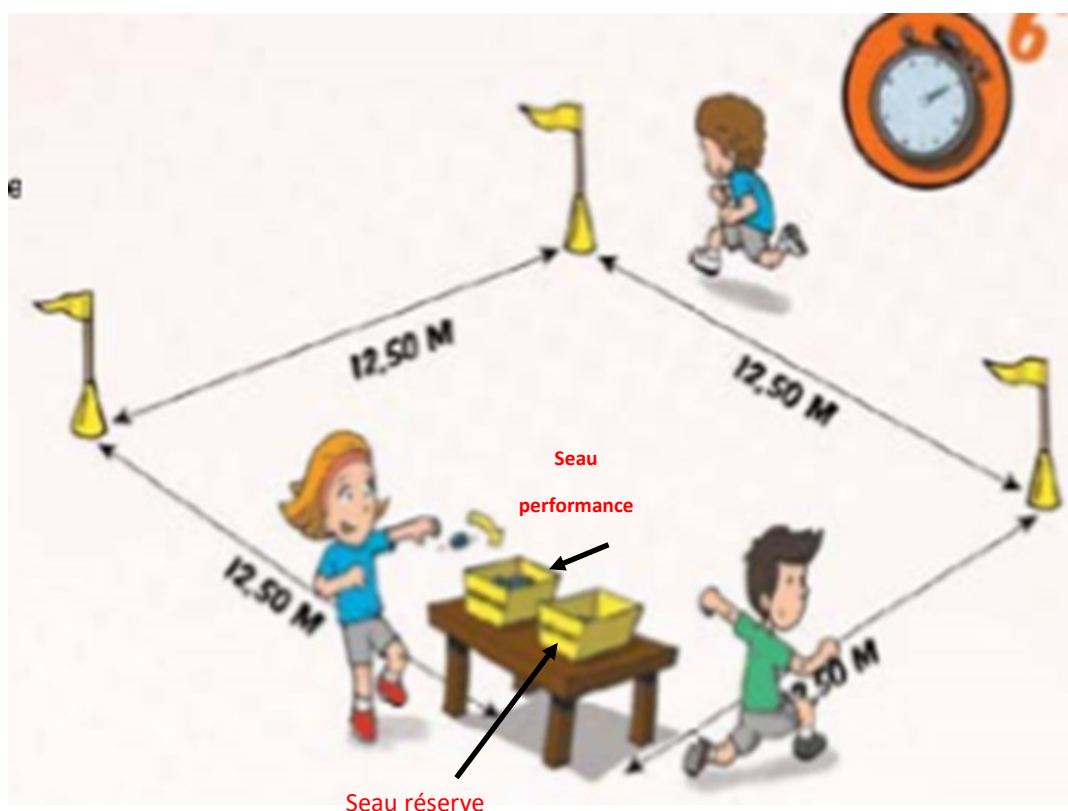
- Récolter le plus de bouchon et faire la plus grande distance de course

## 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 , 6 min pour les cycles 2 , 8 mn pour les cycles 3, sans s'arrêter .
- 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



## 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

