

Plus difficile

Attention si je t'attrape !

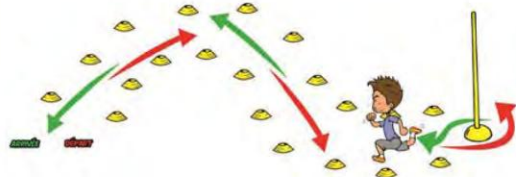


Consigne : le poursuivi a un foulard dans le dos. Le défi se fait sur 1 tour (changer de rôle à chaque nouveau défi).

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour attraper le foulard ou au contraire pour m'échapper.

Plus facile

Le « S »



Consigne : je fais le parcours en aller puis en retour.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible.

CM

Se déplacer

Courir en inclinant son corps

#27 LE GRAND « 8 »



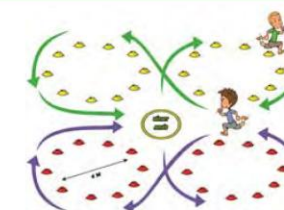
Le duel



Consigne : départ un pied dans le cercle tracé au sol, je commence par la petite boucle et mon adversaire par la grande. Je gagne si je pose en 1^{er} mon pied dans la zone après avoir fait un 8 complet.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour arriver le 1^{er}.

Le double « 8 »



Consigne : 2 parcours parallèles. Je défie mon adversaire sur un « 8 » complet. Je gagne si je pose en 1^{er} mon pied dans la zone centrale tracée.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour arriver le 1^{er}.

Le chronomètre



Consigne : durant le temps que mes camarades se passent le témoin sur 2 tours, je cours autour du cercle.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour faire le plus grand nombre de tours.

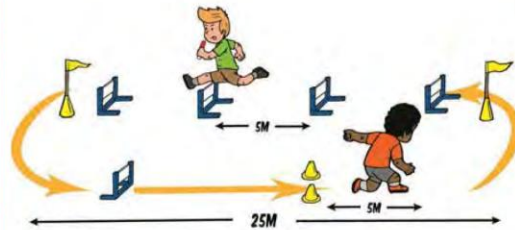
CM

Se déplacer

Courir vite avec et sans obstacles

Plus difficile

La transmission accélérée

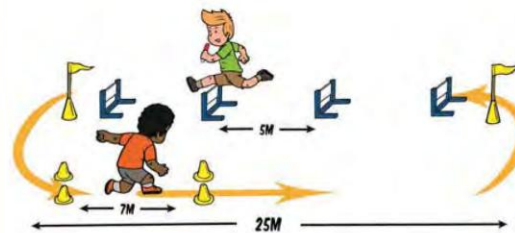


Consigne : je réalise le parcours le plus vite possible.

Critère de réalisation : le témoin est toujours en mouvement.

Plus facile

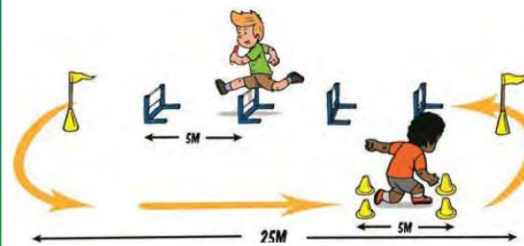
La transmission ralentie



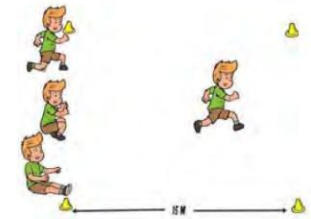
Consigne : je réalise le parcours le plus vite possible.

Critère de réalisation : le témoin est toujours en mouvement.

#28 LA COURSE DE HAIES



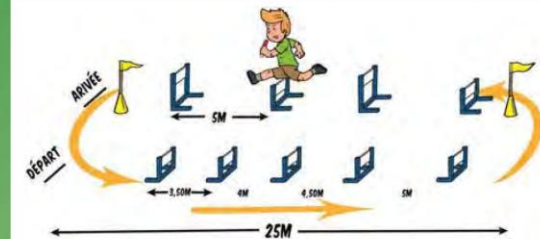
La course de vitesse



Consigne : variation des positions de départ (accroupi, à genoux, assis au sol...) et des signaux de départ (sonores, visuels).

Critère de réalisation : je conserve ma trajectoire de course pour arriver le premier.

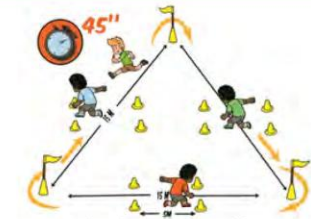
Les haies différentes



Consigne : je franchis tous les obstacles sur un tour.

Critère de réalisation : je réalise le parcours en courant le plus vite possible.

Le relais triangle

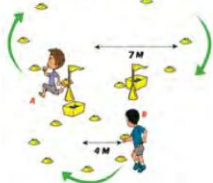


Consigne : je cours le plus vite possible pour transmettre le témoin (les bases de transmission sont plus ou moins éloignées des jalons pour moduler la vitesse).

Critère de réalisation : nous réalisons le plus grand nombre de transmissions possible en 45".

Plus difficile

En cercle

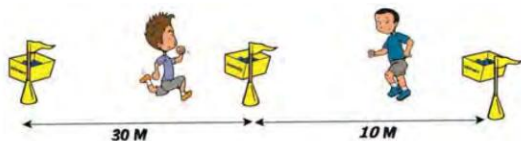


Consigne : j'adapte ma vitesse de déplacement sur la petite boucle afin de transmettre le témoin à mon partenaire au nœud du 8 puis je fais la grande boucle et ainsi de suite. A chaque croisement je transfère un bouchon.

Critère de réalisation : je cours tout le temps.

Plus facile

Face à face



Consigne : j'adapte ma vitesse de déplacement afin de transmettre le témoin à mon partenaire au jalon central. Dans le même temps, je transfère à chaque aller / retour réalisé un bouchon du jalon vers la boîte centrale.

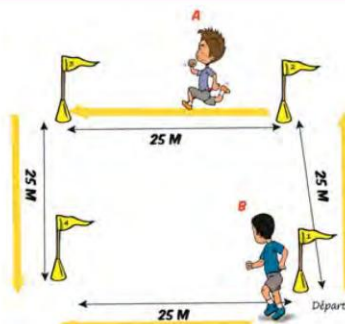
Critère de réalisation : je cours tout le temps.

CM

Se déplacer

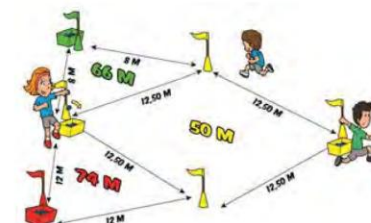
Courir vite dans la durée

#29 LE LIÈVRE ET LA TORTUE



Temps de course de 6 à 10'. Tout tour commencé avant la fin du signal est comptabilisé

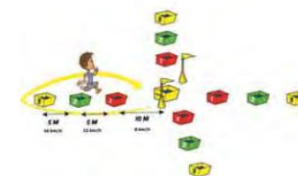
Parcours à la carte



Consigne : si j'emprunte la boucle verte (16 m) je prends 2 bouchons et 3 bouchons pour la boucle rouge (24 m).

Critère de réalisation : j'essaie d'avoir le plus de bouchons rouges ou verts possible.

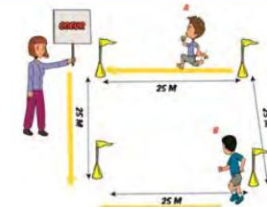
L'étoile



Consigne : je choisis la distance (couleur) qui me permet d'être au centre (jalons jaunes) toutes les 15" (coup de sifflet). 1 bouchon rouge = 1 pt, 1 bouchon vert = 2 pts, 1 bouchon jaune = 3 pts.

Critère de réalisation : j'essaie d'avoir le plus de points possible.

Le lièvre et la tortue à l'écoute



Consigne : dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (cœur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet je repars.

Critère de réalisation : je suis toujours en déplacement sauf quand je dois écouter mon corps.

