

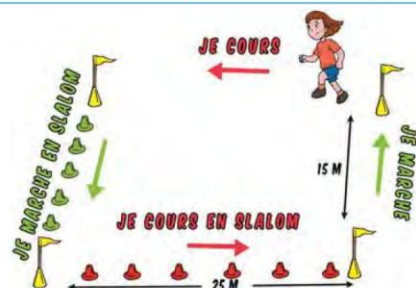
GS / CP

Se déplacer

Courir et marcher vite dans la durée

Plus difficile

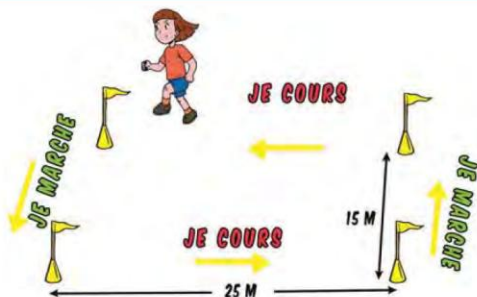
Le rectangle des slaloms



Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort et les parcours imposés.

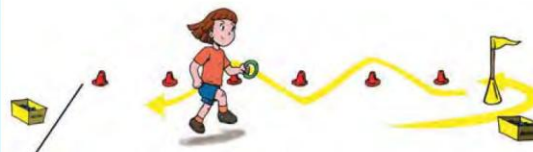
Plus facile

Le rectangle des allures



Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort.

#7 LE SERPENT



Temps de course de 3 à 6'.
Tout tour commencé avant la fin
du signal est comptabilisé

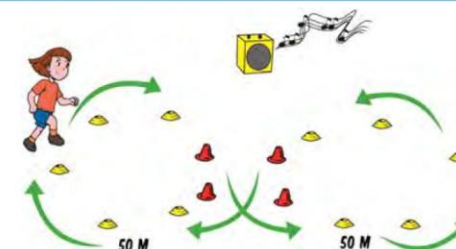
Le triangle du coureur



Consigne : sur la section contrainte, je me déplace selon la consigne donnée par mon camarade : talon/fesse, jambes tendues, pas de géant...

Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort et les contraintes données.

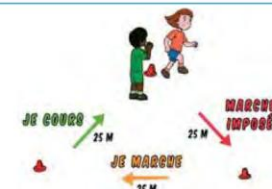
Les ailes de papillon



Consigne : je cours lorsqu'il y a de la musique, je marche lorsque la musique stoppe.

Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort.

Le triangle du marcheur



Consigne : sur la section contrainte, je marche selon la consigne donnée par mon camarade : marche slalom, pas posés sur la ligne, pas croisés (pied droit à gauche de la ligne et pied gauche à droite de la ligne)...

Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort et les contraintes données.

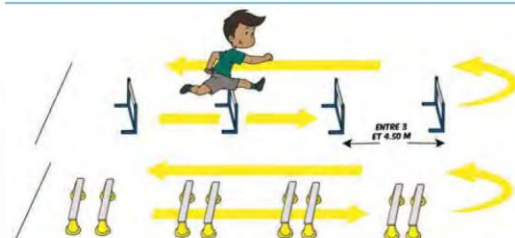
GS / CP

Se déplacer

Courir vite

Plus difficile

Les 2 côtés

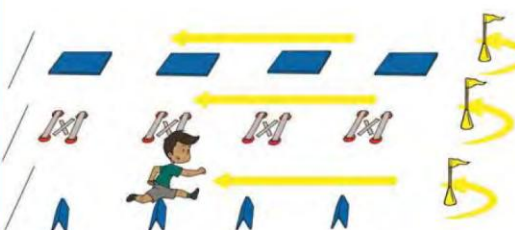


Consigne : je réalise les parcours avec une jambe de franchissement différente.

Critère de réalisation : je franchis avec ma jambe droite et ma jambe gauche.

Plus facile

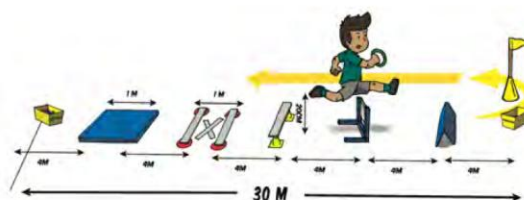
Les parcours



Consigne : j'essaie les différents parcours.

Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles en courant le plus vite possible

#8 LA COURSE DE PETER PAN



Les queues du diable



Consigne : si je suis le poursuivant je pose la plante de mon pied sur le tapis, si je suis le poursuivi je pose mon talon. Nous partons au signal sonore.

Critère de réalisation : j'attrape le foulard si je suis le poursuivant. Je ne me laisse pas rattraper si je suis le poursuivi.

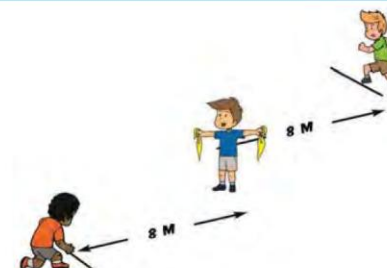
Les slaloms



Consigne : défi par équipes.

Critère de réalisation : je respecte le parcours et je transmets l'anneau à mon partenaire à la fin de mon parcours.

L'épouvantail en face à face



Consigne : je démarre au signal sonore.

Critère de réalisation : je décroche le foulard en premier.