

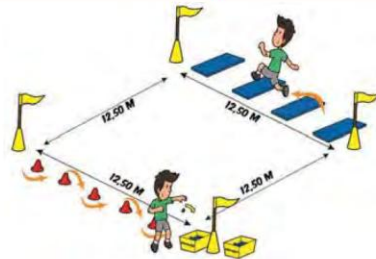
CE

Se déplacer

Courir vite dans la durée

Plus difficile

Le steeple

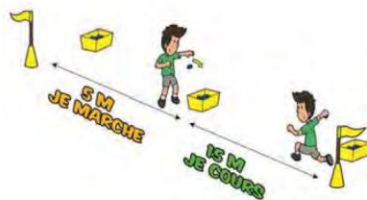


Consigne : je dois courir sur les sections avec obstacles.

Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible (sauf sur la section avec les obstacles).

Plus facile

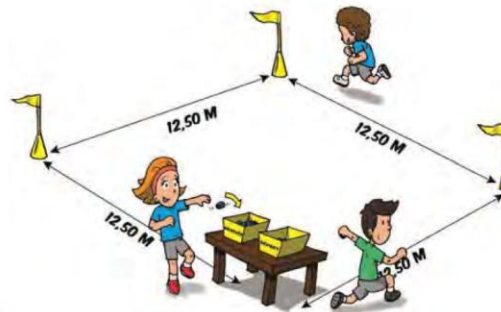
Le déménageur



Consigne : je respecte les allures d'effort imposées.

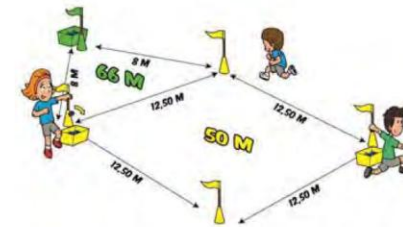
Critère de réalisation : je cours sur les 15 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre. A la suite, je marche sur les 5 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre et ainsi de suite.

#17 LES LIÈVRES PRESSÉS



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

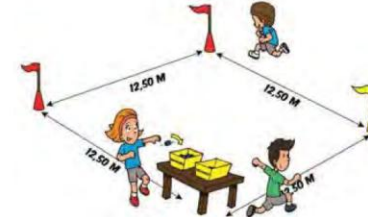
Parcours à la carte



Consigne : si j'emprunte la boucle « rallongée » je prends 1 bouchon vert (= 2 pts) sinon je prends un bouchon jaune (=1 pt).

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

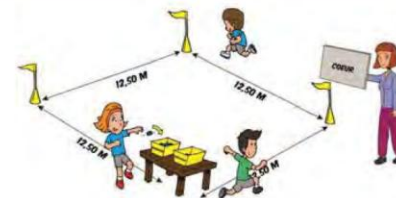
Les jalons rouges



Consigne : je ne peux changer d'allure d'effort (marche) qu'entre les 2 jalons rouges.

Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.

Les lièvres pressés 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 cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.

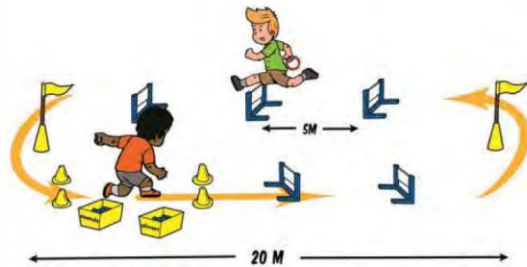
CE

Se déplacer

Courir vite avec et sans obstacles

Plus difficile

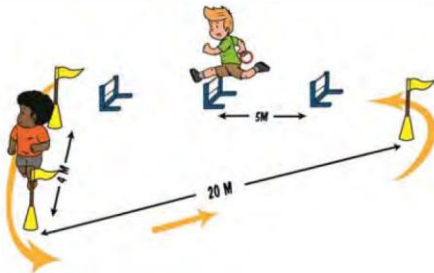
Le rel - haies



Critère de réalisation : l'anneau est toujours en mouvement et je franchis tous les obstacles en courant.

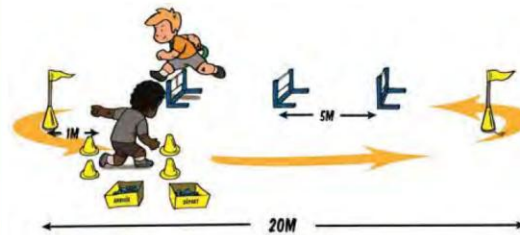
Plus facile

La transmission

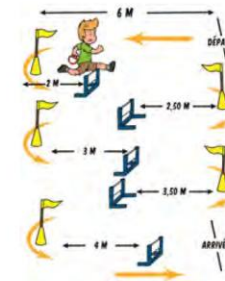


Consigne : la transmission se fait sur la bande de 4 mètres.
Critère de réalisation : l'anneau est toujours en mouvement.

#18 LE GUÉPARD BONDISSANT

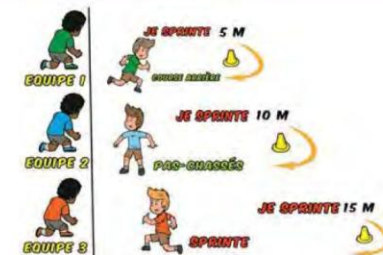


L'accélérateur



Critère de réalisation : j'accélère pour franchir la haie dès que j'ai passé le jalon.

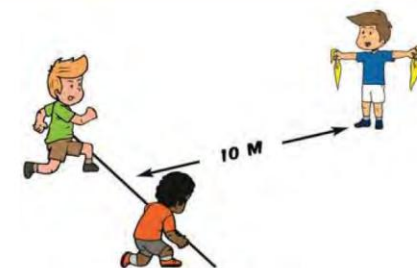
Défi à la carte



Consigne : les équipes passent par les 3 situations.

Critère de réalisation : je conserve une vitesse de déplacement maximum.

L'épouvantail côte à côte



Consigne : je démarre au signal sonore.

Critère de réalisation : je décroche le foulard en premier.