



DÉFI COURSE CHAQUE TOUR DE COURSE COMPTE

MAIS ATTENTION IL FAUT QUE L'ÉQUIPE RESTE GROUPEE (UN MÈTRE ENTRE LES ÉLÈVES)

Choisir un des trois défis

LE PELOTON

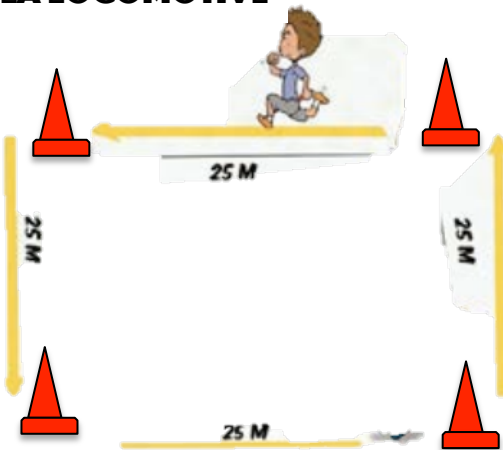
Au signal de début de course, les trios sont répartis sur le parcours au niveau de cônes différents. Ils sont en file indienne. A chaque coup de sifflet l'enfant devant prendra la place à l'arrière de sa colonne.



Un trio est désigné comme le lièvre il choisit la vitesse de course et les autres équipes s'y adaptent. Toutes les 3 minutes l'enseignant désigne un autre trio « lièvre » Toutes les équipes doivent courir sans jamais rattraper - ni être rattrapées par les autres groupes.

Réaliser le plus de tours de course possible en 10 min
Quand les équipes sont synchronisées aux 4 cônes l'enseignant ajoute un point bonus au score

LA LOCOMOTIVE



Au signal de départ, un premier élève A réalise le parcours de course. A chaque passage à son cône de départ, il emmène avec lui un autre coureur B puis C. Puis au 4^{ème} tour le coureur A s'arrête, et au 5^{ème} tour ne reste que le coureur C.

5 tours de course à répéter x fois le temps des 10 min
Quand les équipes ne se trompent pas dans l'ordre de la locomotive l'enseignant ajoute un point bonus au score

Tour 1

A



Tour 4

B + C



Tour 2

A + B



Tour 5

C

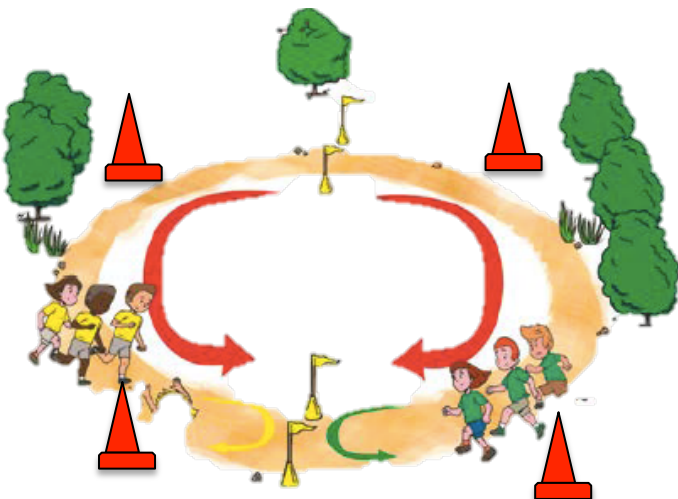


Tour 2

A + B + C



CHASSÉS CROISÉS



Le carré est divisé en 2 parties.
Matériel supplémentaire : piquets

Au départ d'un parcours 2 trios partent en même temps dans le sens opposé. Ils doivent se croiser en aller et retour tous les 50 mètres au niveau des piquets

1 aller retour = 1 tour de course à répéter x fois le temps des 10 min
A chaque croisement simultané, l'enseignant ajoute un point à leur score