

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : s'orienter de profil pour lancer loin.

SITUATION

MATÉRIEL :

projectiles différents qui se lancent à bras cassé ou à bras allongé (vortex, sacs de graines, fusées en mousse, anneaux ...) en quantité suffisante. Éviter les projectiles roulants. 1 tapis (2 m x 1 m), 2 poteaux, 1 élastique avec un manchon blanc, 1 banc, un sablier de 30", une zone cible matérialisée, des bouchons.

DESCRIPTIF :

les enfants prennent chacun un projectile, posent un seul pied sur le tapis et le lancent par-dessus l'élastique afin d'atteindre la zone cible. Puis ils recommencent avec un autre projectile et continuent ainsi durant 30". Seuls les projectiles qui restent dans la zone cible sont comptabilisés.

ENFANT

BUT :

je lance le plus loin possible pour atteindre la zone cible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer (obligé à une dissociation des jambes).

CRITÈRES DE VALIDATION :

- mon projectile passe au-dessus de l'élastique ;
- mon projectile atterrit dans la zone cible.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de mes projectiles qui restent dans la cible de l'équipe.

MESURE DE LA PERFORMANCE : seuls les projectiles restés dans la zone cible sont comptabilisés à la fin des 30". Un projectile dans la zone cible donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin des 30", comptabiliser le nombre de projectiles de l'équipe ; réaliser autant de séries de lancers (toujours durant un temps de 30") que possible ; garder la meilleure performance de l'équipe.



ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : projectiles variés ; temps limité pour favoriser la vitesse d'exécution.



ÉDUCATEUR

OBJECTIF : produire une trajectoire tendue pour un lancer précis.

SITUATION

MATÉRIEL :

3 fusées en mousse, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, une cible matérialisée et le matériel nécessaire pour la tracer (2 cercles de 25 cm et de 50 cm de rayon), des bouchons.

DESCRIPTIF :

l'enfant assis sur les talons, se redresse sur les genoux pour lancer. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

je lance avec précision pour atteindre la zone cible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je décolle les fesses de mes talons avant de lancer (action d'élévation du bassin).

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

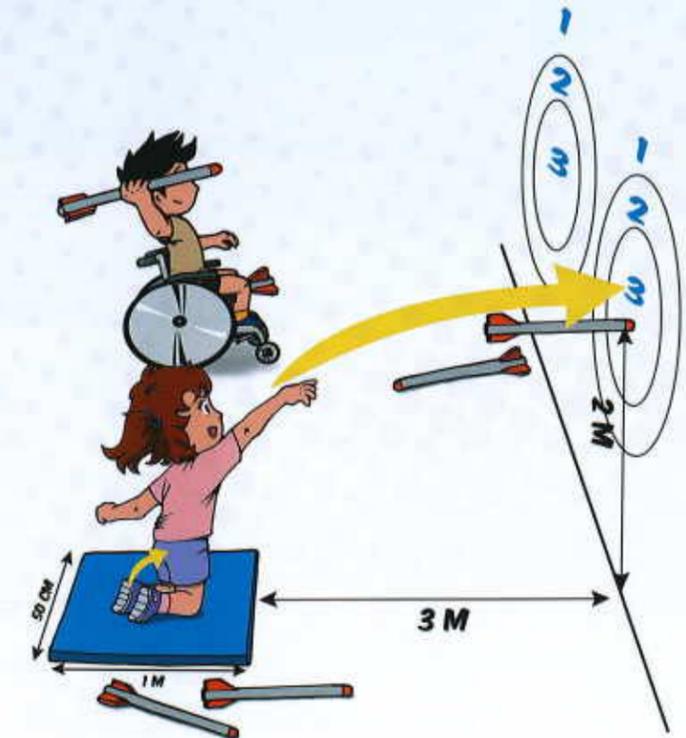
- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone cible que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point est égal à un bouchon.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.



ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : lancer de fusée ; position de départ à genoux ; les 3 lancers sont consécutifs.



ÉDUCATEUR

OBJECTIF : s'orienter de profil pour lancer loin.

SITUATION

MATÉRIEL :

3 vortex, 1 latte, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm x 4cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, des bouchons.

DESCRIPTIF :

l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier puis effectue un lancer à bras cassé. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

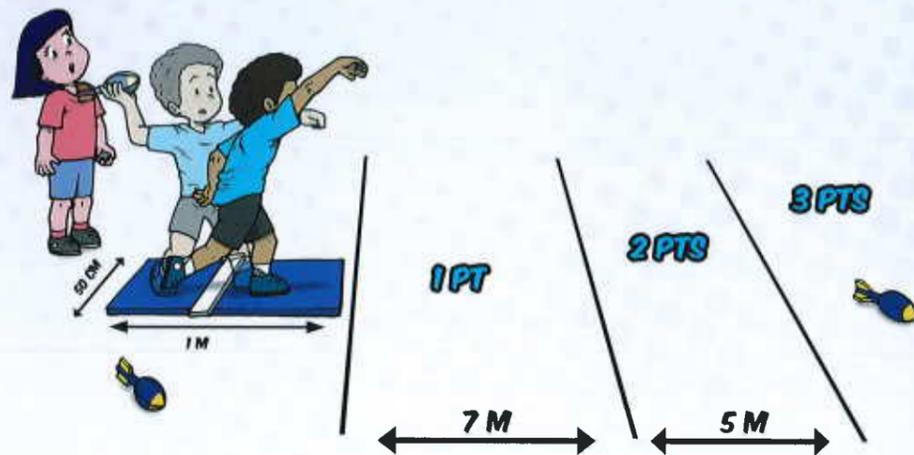
je lance le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone cible que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point est égal à un bouchon.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : respect de la consigne :

« mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol » ; les 3 lancers sont consécutifs.



ÉDUCATEUR

OBJECTIF : franchir des obstacles en courant.

SITUATION

MATÉRIEL :

des plots, des lattes, un jalon, 4 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un sablier, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour en franchissant les obstacles.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

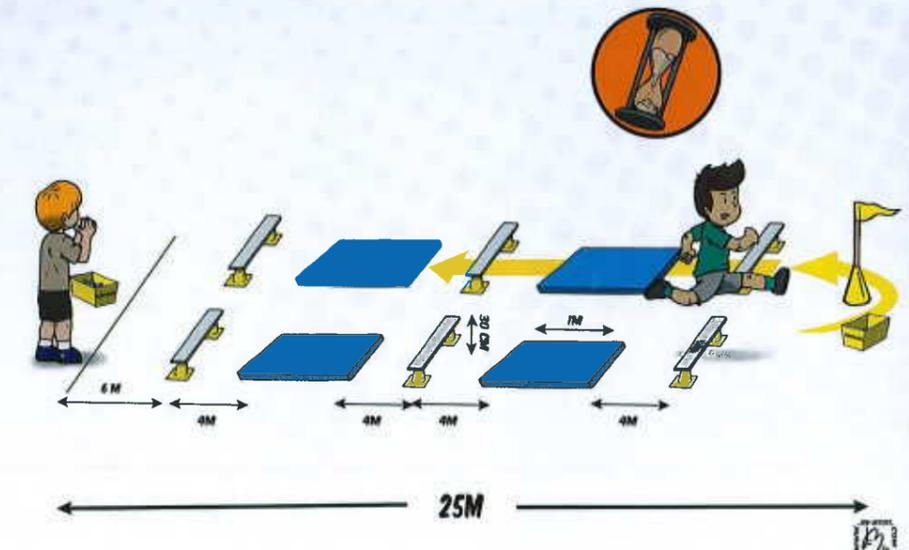
je franchis les obstacles en courant le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je franchis tous les obstacles en courant sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : dimensions des obstacles verticaux et horizontaux afin de faire impulser l'enfant vers l'avant et le haut.



ÉDUCATEUR

OBJECTIF : rebondir et rythmer son déplacement.

SITUATION

MATÉRIEL :

21 dalles de 30 x 30 cm ou des carrés tracés à la craie, un sablier, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF :

le premier enfant effectue le parcours aller. Sur la première dalle, les deux pieds sont serrés, puis il rebondit en alternant pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il termine le parcours aller pieds écartés, dépose un bouchon dans le récipient et fait demi-tour en sautant. Le retour s'effectue en respectant les mêmes consignes.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

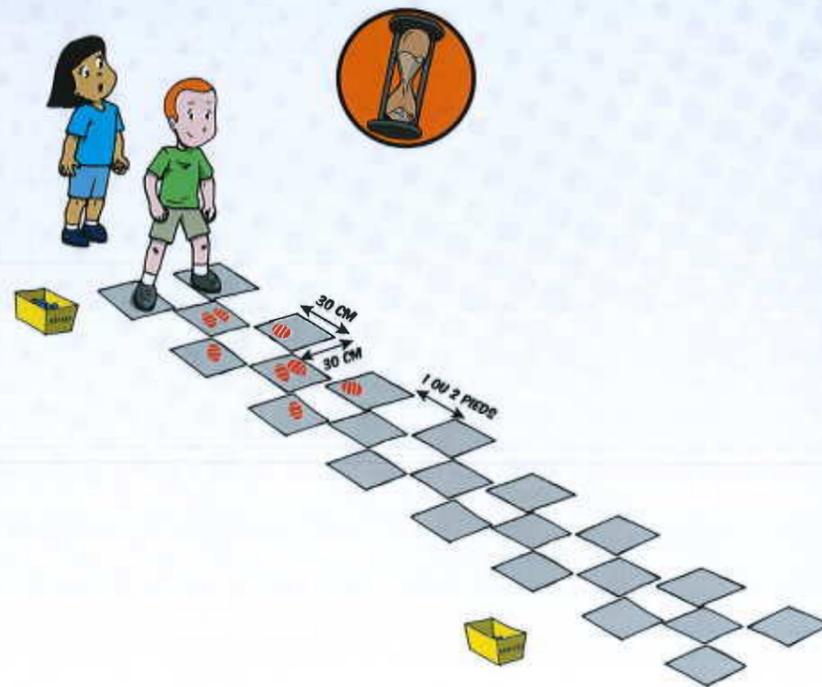
je réalise le parcours en rebondissant.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je respecte l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours aller et retour donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés :
dimensions et écartements des dalles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : s'équilibrer durant le vol.

SITUATION

MATÉRIEL :

un mini trampoline, un contre haut dont la hauteur ne dépasse pas de 5 cm celle du mini trampoline, un tapis de réception (épaisseur 4 cm), des bouchons et un récipient.

DESCRIPTIF :

l'enfant part debout sur le contre haut, puis rebondit à 2 pieds sur le trampoline, tend son corps vers le haut en cherchant à sauter le plus loin possible.

ENFANT

BUT :

je rebondis pour sauter le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

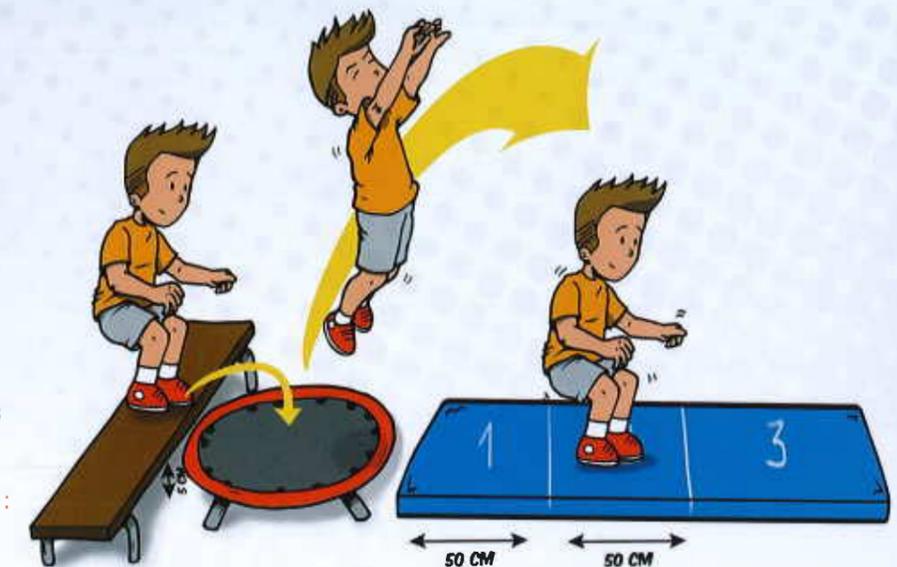
je me réceptionne sur les 2 pieds.

CRITÈRE DE VALIDATION :

je me réceptionne debout (oblige à contrer les rotations générées).

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je me réceptionne debout et sur les 2 pieds.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone de réception que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un point est égal à un bouchon.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés :

hauteur du contre-haut par rapport au trampoline ; largeur des zones d'atterrissage ; consigne par rapport à la réception.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite.

LA COURSE DE PETER PAN

SITUATION

MATÉRIEL :

des plots, des lattes, des coupelles, un jalon, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, une mini-haie et une haie masquante (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour sans obstacle en courant, transmet l'anneau à l'enfant suivant et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : $6 \times 30'' = 3$ minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

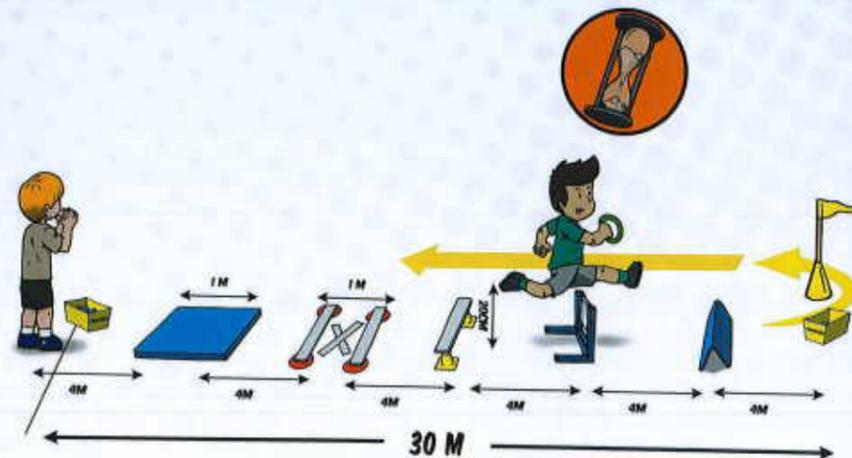
Je réalise le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.
et sur les 2 pieds.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés :

obstacles variés dans leur configuration (haut, long, masquant, non-masquant) et dont les distances inter-obstacles sont régulières.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et marcher vite « dans la durée ».

LE SERPENT

SITUATION

MATÉRIEL :

un anneau, 6 plots, un jalon, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il effectue l'aller en courant vite, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le slalom de retour en marchant vite, transmet l'anneau à l'enfant suivant et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : $6 \times 30'' = 3$ minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

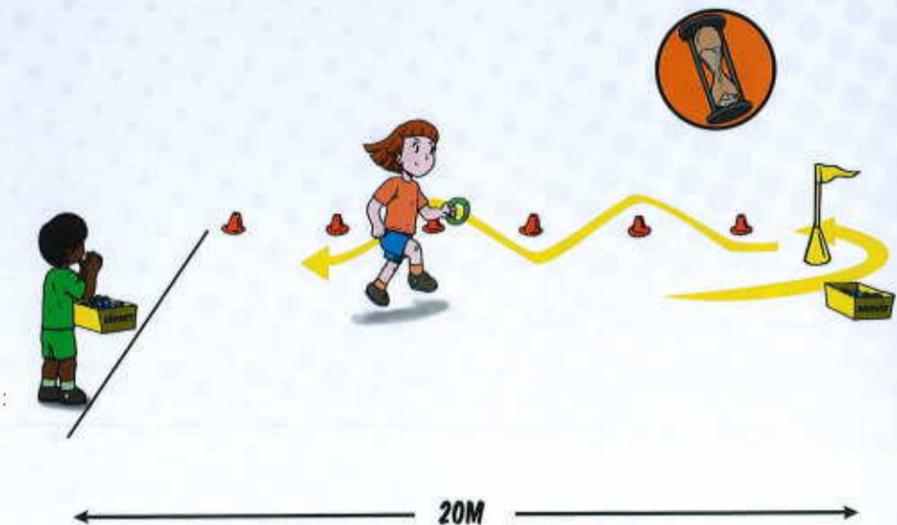
je réalise le parcours en courant et en marchant le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je ne cours pas lors de la marche rapide ;
- je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (course + marche) donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés :

alternance d'allures de déplacement.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : déclencher le lancer après avoir étiré son corps.

SITUATION

MATÉRIEL :

3 anneaux lestés, une latte, une cage de but ou un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un repère dans l'axe du tapis permettant à l'adulte de se positionner, des tickets.

DESCRIPTIF :

l'enfant est debout sur le support, pieds écartés de chaque côté de la latte. Il fait face à la cible. L'adulte se place dans le dos du lanceur en fonction du repère (à gauche du repère si le lanceur est droitier). Il retient horizontalement l'anneau et le lâche au moment où il sent l'effort de l'enfant. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

je lance avec précision.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

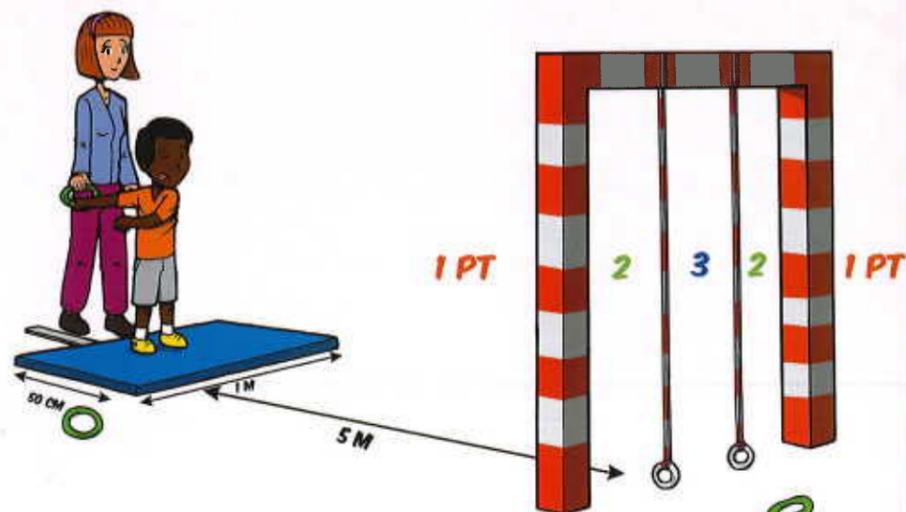
mes pieds restent de chaque côté de la latte (recherche d'un mouvement de torsion du corps).

CRITÈRE DE VALIDATION :

mon projectile ne doit pas toucher le sol avant la cible.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone cible que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point est égal à un ticket-unité.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : lancer d'anneaux ; distance support du lanceur / zone de chute ; position de départ et consignes de lancer ; les 3 lancers sont consécutifs.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : produire une trajectoire en cloche pour un lancer précis.

SITUATION

MATÉRIEL :

3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, des tickets.

DESCRIPTIF :

l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier, puis effectue un lancer bras cassé. Il lance la fusée par-dessus l'élastique pour atteindre la cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

je lance avec précision.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

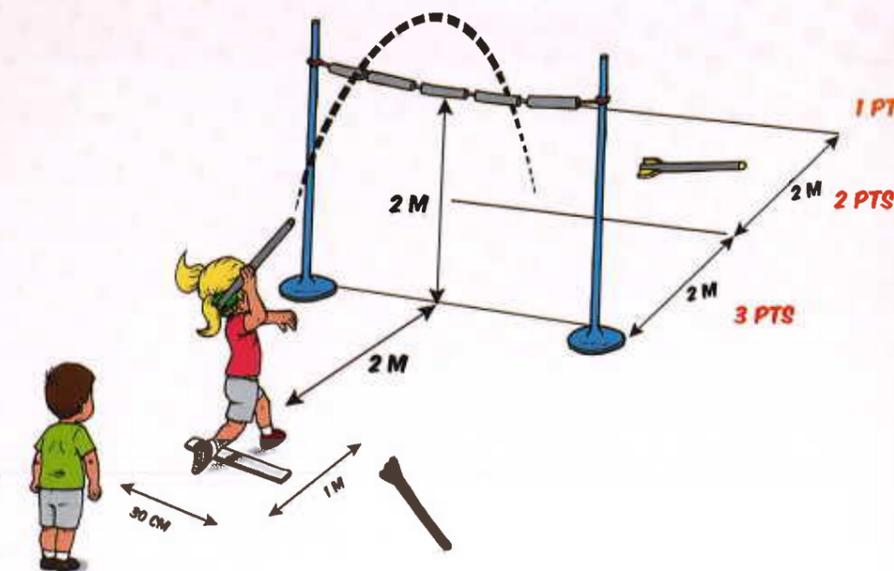
mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

CRITÈRE DE VALIDATION :

mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique (variation de l'angle d'envol du projectile).

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone cible que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point est égal à un ticket-unité.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : lancer de fusées ; distance support du lanceur / zone de chute ; position de départ et consignes de lancer ; les 3 lancers sont consécutifs.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

SITUATION

MATÉRIEL :

3 medecine-balls (1 kg), une latte en bois, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, des tickets.

DESCRIPTIF :

l'enfant se place sur le support de lancer, dos à la zone de chute des projectiles, en position jambes fléchies, tronc droit, talons en appui sur la latte en bois. Le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Il réalise une extension des jambes puis des bras vers le haut et l'arrière pour lancer le plus loin possible en arrière. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

je lance loin en arrière.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je termine les talons décollés de la latte en bois (recherche d'un mouvement d'extension du corps)

CRITÈRE DE VALIDATION :

je reste les 2 pieds sur le support de lancer.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

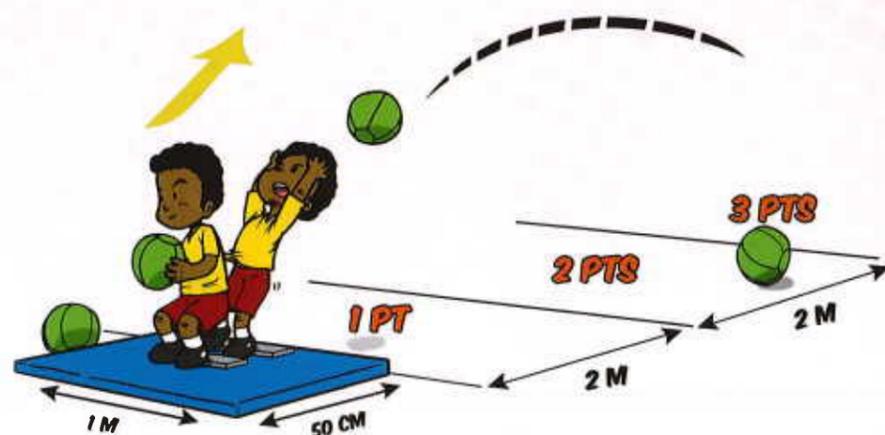
CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone cible que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point est égal à un ticket-unité.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.



ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : lancer de medecine-balls ;
position de départ et consignes de lancer ;
les 3 lancers sont consécutifs.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

LE POUSSE-POUSSE DEBOUT

SITUATION

MATÉRIEL :

3 medecine-balls de 1 kg, un support de lancer composé de 2 tapis superposés de dimensions 1 m x 50 cm, une zone-cible matérialisée, 2 lignes espacées de 50 cm balisant la zone de réception du lanceur, des tickets.

DESCRIPTIF :

l'enfant est debout pieds écartés sur le support. Il fait face à la zone de chute. Le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il plie les jambes pour prendre de l'élan afin de projeter, lorsqu'il est en l'air, le medecine-ball le plus loin possible dans la zone-cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

je lance avec force en sautant le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je lance le medecine ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol (initier le lancer à partir de l'action des jambes) ;
- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

CRITÈRE DE VALIDATION :

le medecine-ball atterrit dans la zone cible.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles ;
- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

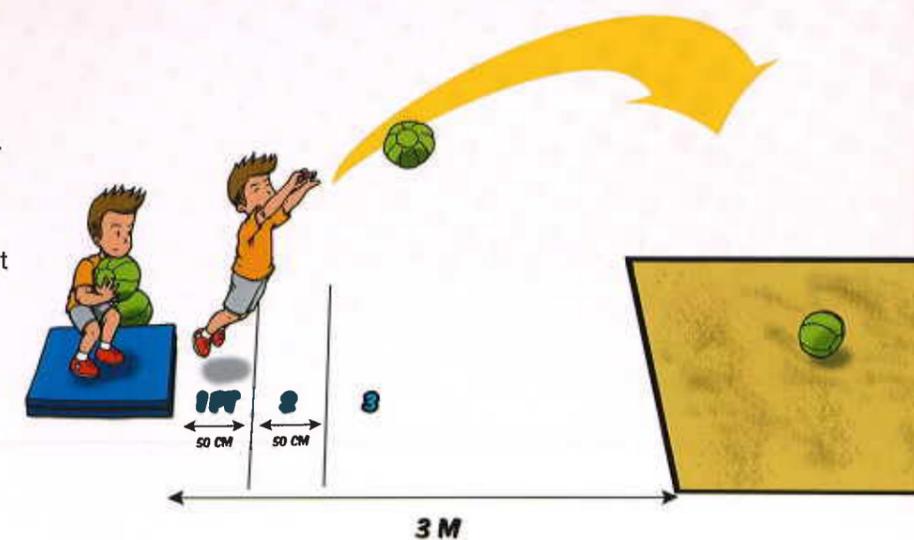
CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone de réception que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un ticket-unité est égal à un point.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.



ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : lancer de Medecine-balls ;
position de départ et consignes de lancer ;
les 3 lancers sont consécutifs.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : projeter son corps le plus loin possible.

SITUATION

MATÉRIEL :

un tapis épais (30 cm x 2 m x 3 m), des tracés à la craie pour déterminer les zones de points (une craie pour les refaire), des tickets.

DESCRIPTIF :

l'enfant debout sur le sol, pied gauche devant (pour un enfant droitier), s'élance pour projeter son corps le plus loin possible en retombant les pieds en avant et en cherchant à se réceptionner le plus à plat possible « Comme une crêpe ! ».

ENFANT

BUT :

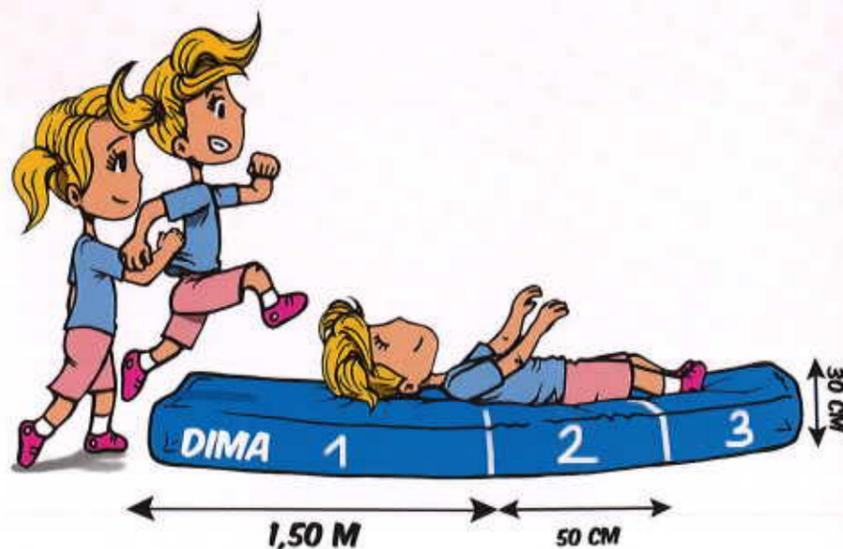
je saute le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :

je me réceptionne avec le corps à plat (corps aligné : épaules, bassin, pieds qui touchent simultanément le tapis).

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

mon corps est à plat à la réception (corps tendu et gainé).



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone cible que mes pieds atteignent.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un ticket est égal à un point.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : épaisseur du tapis (minimum 30 cm) ; consignes de réception.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : franchir latéralement en courant vite.

LA COURSE DU CRABE

SITUATION

MATÉRIEL :

12 plots, 1 jalon, 6 lattes, 6 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon. Il franchit les obstacles à l'aller grâce à un saut latéral (pied de réception différent du pied d'impulsion) sans les renverser. Le pied de réception est posé sur le tapis. Puis après la dernière haie, l'enfant dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, tourne autour du plot et effectue le retour sur le parcours sans obstacles. L'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

je me déplace le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

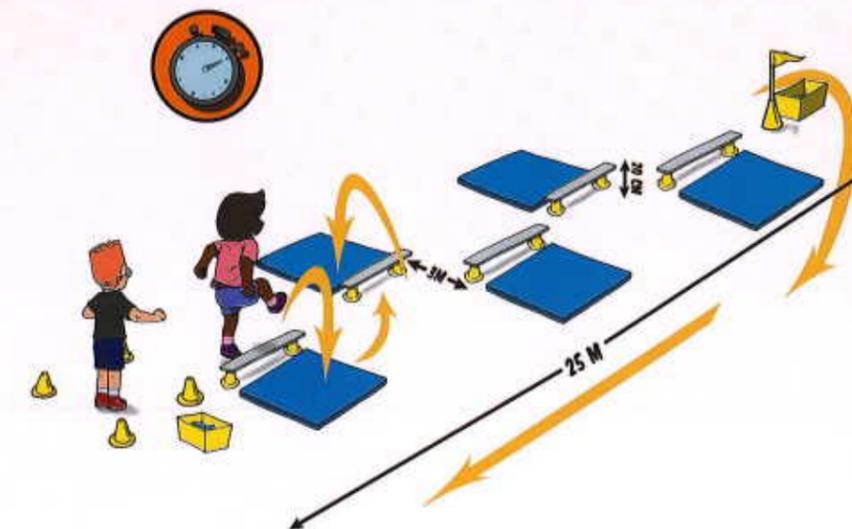
je franchis tous les obstacles dans le bon sens (je me réceptionne sur le tapis).

CRITÈRE DE VALIDATION :

je ne renverse aucun obstacle.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : Un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ;

réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance ;

à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : aller en franchissant les haies ; retour en courant.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : rebondir en rythmant son déplacement.

SITUATION

MATÉRIEL :

deux croix : une croix est constituée par 5 dalles carrées numérotées de 0 à 4 (dimensions : 30 cm x 30 cm) (les dalles peuvent être tracées à la craie), des bouchons et deux récipients, un chronomètre à gros chiffres, des tickets.

DESCRIPTIF :

l'enfant se positionne pieds joints sur la dalle centrale (le « 0 ») de la croix n°1 pendant que l'enfant suivant se met en position sur la dalle centrale de la croix n°2. L'enfant n°1 réalise alors deux enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » (à chaque fois, on repasse par la dalle centrale). Dès qu'il a terminé, l'enfant n°2 débute à son tour ses deux enchaînements et l'enfant n°3 prend place sur la croix n°1. L'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours (2 enchaînements) commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

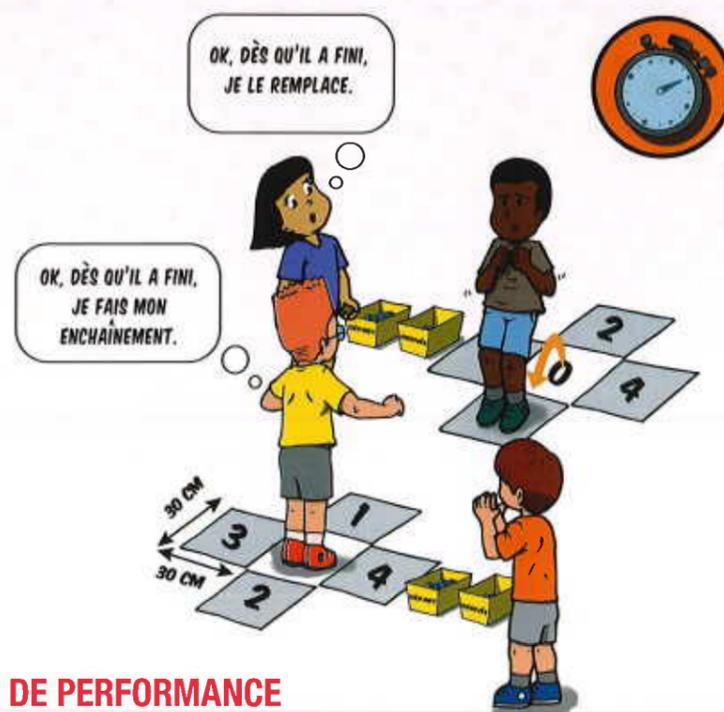
je rebondis le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis dans les carrés ;
- je commence mon enchaînement dès que mon camarade a fini le sien.

CRITÈRE DE VALIDATION :

l'ordre de l'enchaînement doit être respecté.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (2 enchaînements) donne droit à un ticket-unité.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ;

réaliser un deuxième puis un troisième relais ;

garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : dimension des dalles de la croix ; ordre d'enchaînement des rebonds ; deux enchaînements successifs.



ÉDUCATEUR

OBJECTIF : se suspendre pour aller loin.

SITUATION

MATÉRIEL :

une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), un tapis de dimensions (2 m x 1 m), un banc stable (muni de patins en caoutchouc), des tickets.

DESCRIPTIF :

l'enfant se positionne debout sur le banc pieds décalés. Il saisit la perche en mettant la main droite (ou la main gauche si préférée, dans cette situation la perche sera de l'autre côté du banc) le plus haut possible. Il ramène le manchon avec la main gauche sous la main droite. Puis place sa main gauche sous le manchon. Pour un droitier, le pied gauche est devant. L'enfant donne une impulsion en lançant son genou droit vers le haut, reste suspendu en gardant les deux mains sur la perche au-dessus et au-dessous du manchon et cherche à atterrir le plus loin possible sur le tapis.

ENFANT

BUT :

je me suspends pour aller le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

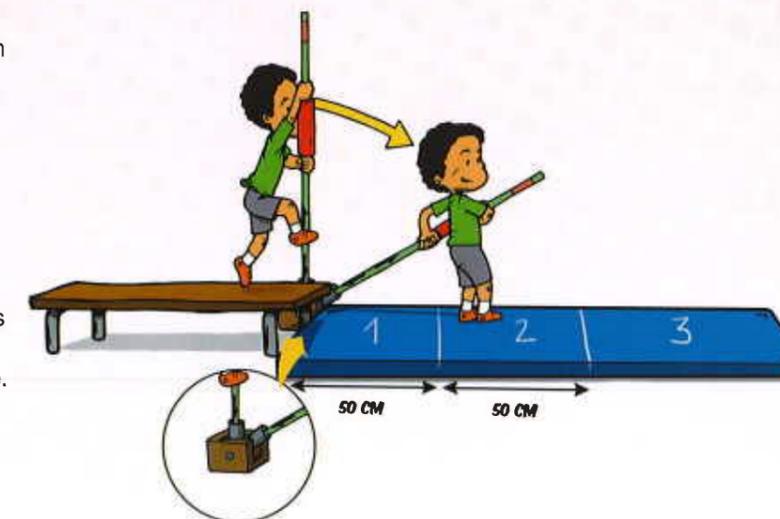
le manchon n'a pas bougé (mes mains n'ont pas glissé).

CRITÈRES DE VALIDATION :

- je me réceptionne debout sur mes 2 pieds (oblige à contrer les rotations générées) ;
- mes deux mains tiennent la perche.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ne lâche pas ma perche ;
- je garde toujours les 2 mains dessus ;
- je me réceptionne debout.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone de réception que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un ticket-unité est égal à un point.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : le matériel (manchon, perche, tapis) ; les consignes liées à la sécurité et à la réalisation (ne pas lâcher la perche, atterrir debout).



ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir le plus vite possible
« dans la durée ».

SITUATION

MATÉRIEL :

des jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, un anneau, des tickets.

DESCRIPTIF :

chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe part au signal et effectue le parcours sans s'arrêter. À chaque passage sur la base de départ, les enfants déposent le bouchon dans le récipient de leur équipe, prennent un autre bouchon dans la réserve et repartent pour un nouveau tour.

La durée de la course est de 6'. À la fin du temps, tout tour commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

je cours le plus vite possible
durant le temps imposé.

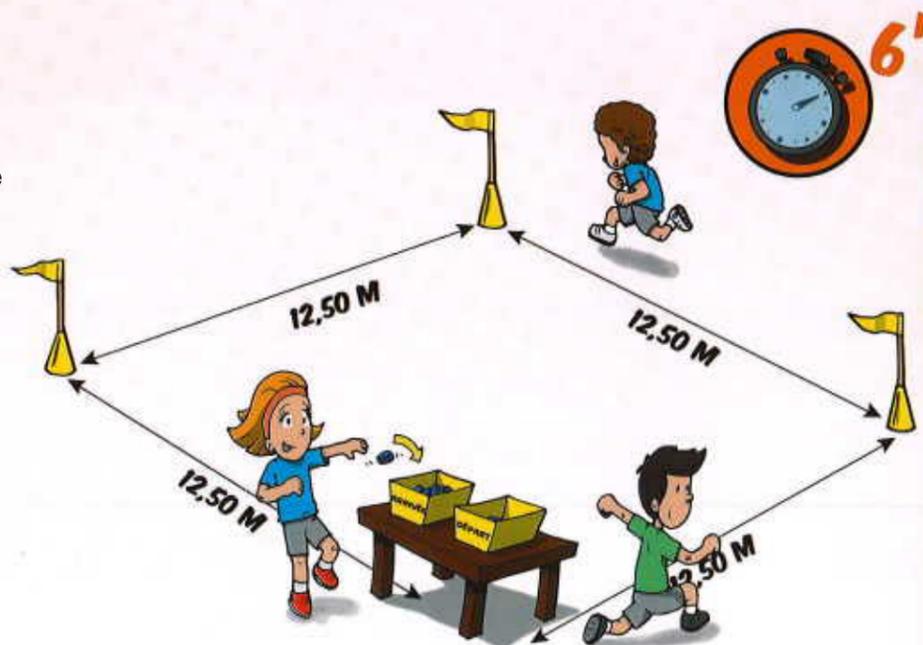
CRITÈRE DE RÉALISATION :

j'essaie de ne pas marcher
ou de marcher le moins
possible.

APPRENTISSAGE

DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens
de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de tours que j'ai effectués.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : comptabiliser les points de l'équipe ;

à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : respecter la durée d'effort (6 minutes) ;
tous les enfants de l'équipe courent en même temps.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite
avec et sans obstacles.

SITUATION

MATÉRIEL :

3 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, 4 plots, deux jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

DESCRIPTIF :

chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe part au signal et le premier enfant prend l'anneau. Il court sur le plat, passe derrière le jalon et revient en franchissant les haies. Il passe ensuite l'anneau à l'enfant suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il met un bouchon dans le récipient de son équipe. Le deuxième enfant effectue son parcours et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

je cours le plus vite possible.

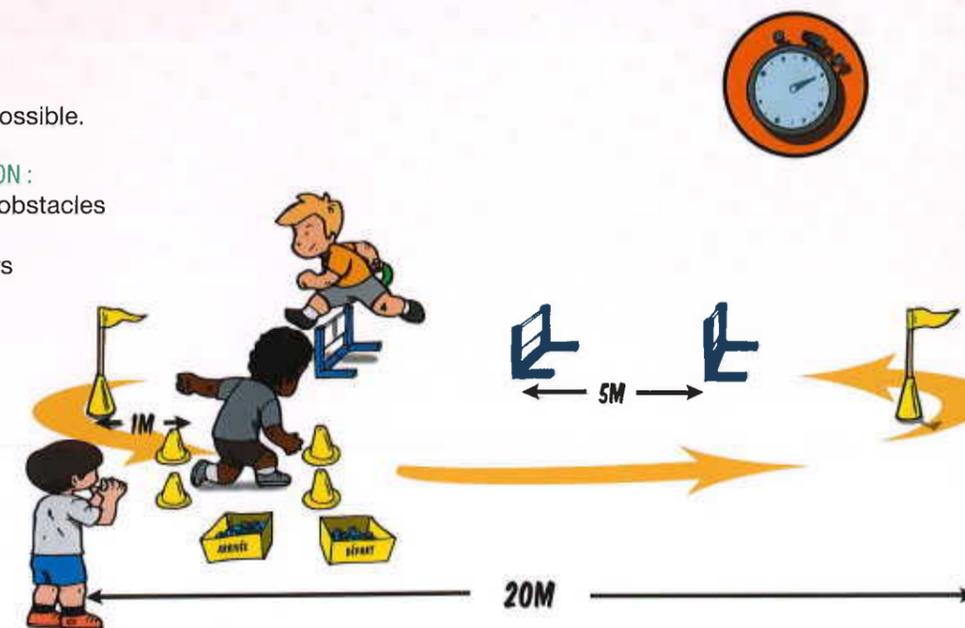
CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- l'anneau est toujours en mouvement.

APPRENTISSAGE

DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens
de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ;

réaliser un deuxième puis un troisième relais ;

garder la meilleure performance ;

à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : les distances inter-obstacles
sont régulières ; passage de l'anneau dans une zone.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : se servir de la force centrifuge pour lancer loin.

TOURNE-TOURNE MARTEAU

SITUATION

MATÉRIEL :

3 marteaux d'initiation (1,5 kg), une latte, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

L'enfant se place sur le support de lancer, dos à la zone de chute des projectiles, les pieds légèrement écartés de part et d'autre de la latte. L'enfant droitier pose le marteau sur sa droite, et saisit la poignée avec la main gauche (contact avec la deuxième phalange). La main droite vient se refermer sur la main gauche. L'enfant effectue 2 moulinets (bras allongés devant et pliés au-dessus de la tête) avant de lâcher le marteau (le marteau tourne à gauche pour un lanceur droitier et le lâcher s'effectue en ouvrant les deux mains simultanément). Le rythme peut être donné par « Tourne, tourne, lâche ». Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

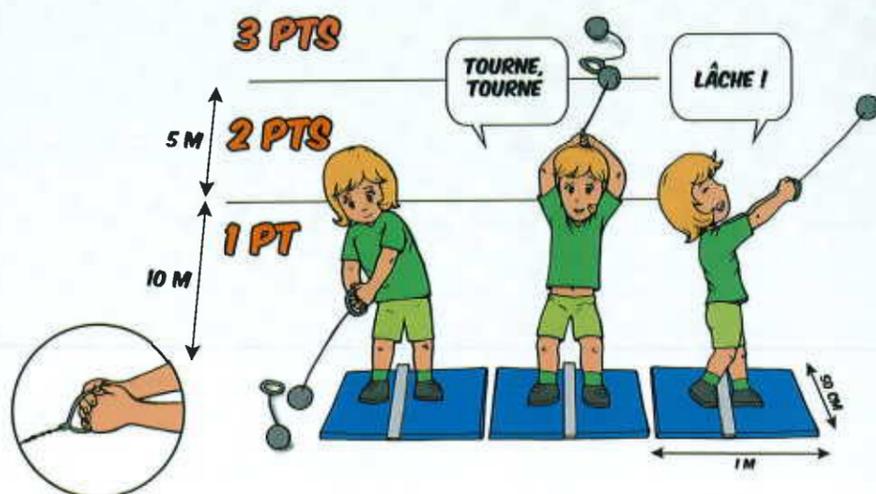
je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je lâche le marteau avec mes 2 mains ;
- je conserve la pose de mes pieds de chaque côté de la latte.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone cible que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : lancer de marteaux ; position et consignes de lancer.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE

SITUATION

MATÉRIEL :

3 medecine-balls (1 kg), 3 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

L'enfant se place en position semi-fléchie, le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il enchaîne successivement 2 bonds en position semi-fléchie et lance. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

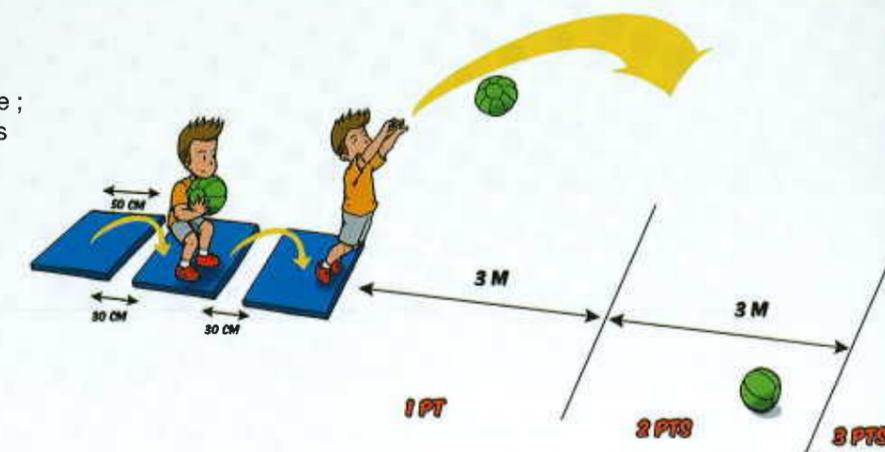
je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis sur les tapis en restant en position semi-fléchie ;
- je lance le medecine-ball dès que je touche le dernier tapis (initier le lancer à partir de l'extension des jambes).

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone cible que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : lancer de medecine-balls ; distances entre ceux-ci ; position et consignes de lancer.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : produire une trajectoire permettant un lancer précis.

SITUATION

MATÉRIEL :

3 vortex, 3 lattes, tracer un couloir de 40 cm, une zone cible matérialisée par espace de 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant choisit sa zone de lancer. Il se place de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier. Il effectue un lancer « à bras cassé » pour atteindre la zone cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

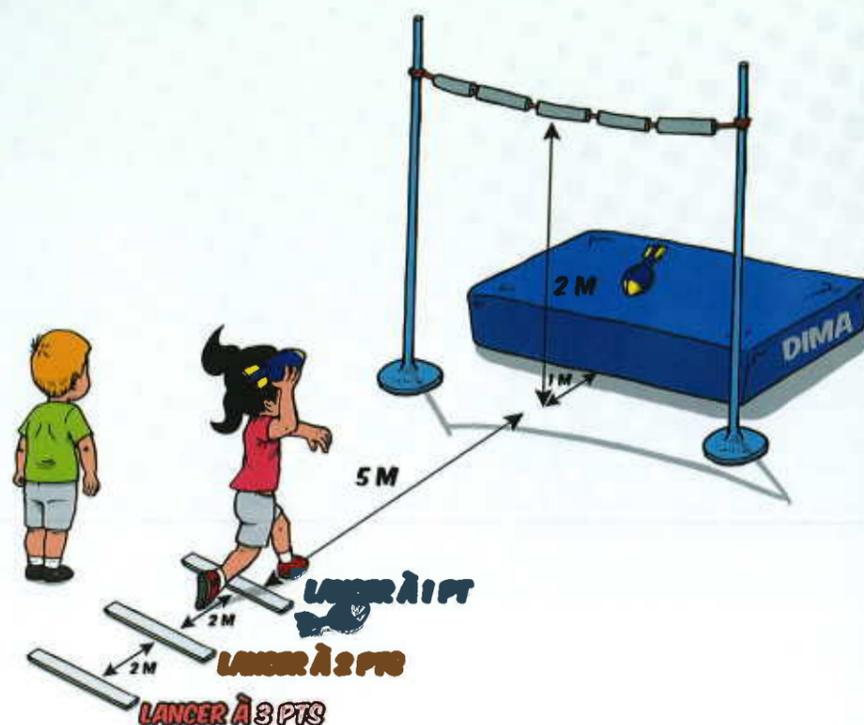
je lance avec précision.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que le projectile n'a pas atterri.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone d'où je lance.

MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : lancer de vortex ; dimensions et positions des différents éléments de la situation ; position et consignes de lancer.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : lancer pieds décalés.

SITUATION

MATÉRIEL :

3 vortex, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles, 1 latte, un tapis de type de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant prend un élan réduit et se positionne sur le tapis pieds décalés de part et d'autre de la latte (pour un enfant droitier le pied gauche est devant la latte et le pied droit derrière). En continuité avec cette action, l'enfant lance le vortex « à bras cassé » le plus loin possible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

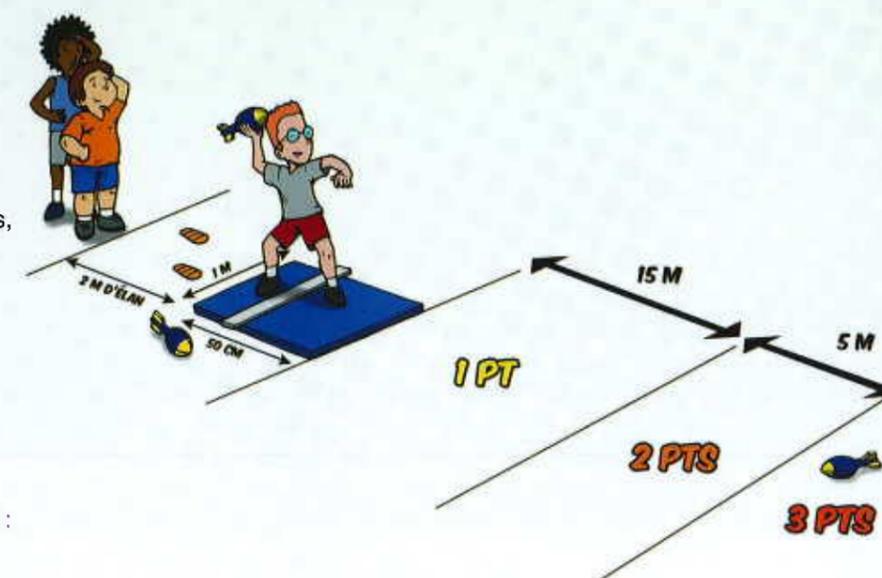
je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- dès la réception sur le tapis, je déclenche mon lancer (recherche d'une avance du bas du corps sur le haut du corps)
- après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent sur le tapis.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone cible que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : lancer de vortex ou de balles avec des propulseurs ; longueur et aménagements de la zone d'élan ; 3 lancers consécutifs.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et impulser.

LES PAS DE GÉANT

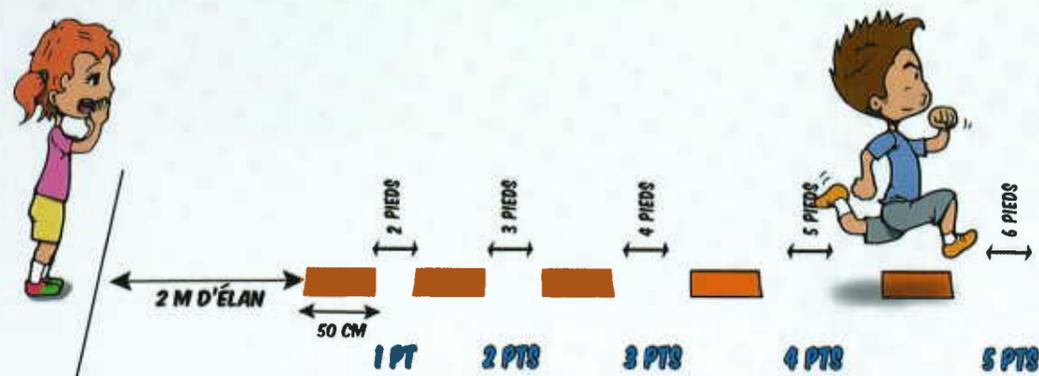
SITUATION

MATÉRIEL :

zones obstacles matérialisées par des bandes souples de 50 centimètres ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

L'enfant prend un élan (2 mètres) puis franchit les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, l'exercice est terminé.



ENFANT

BUT :

je franchis l'obstacle le plus éloigné possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :

- je n'empiète pas sur les obstacles ;
- je ne pose qu'un seul pied dans les zones inter-obstacles.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone inter-obstacles que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1^{re} zone inter-obstacles = 1 point, 2^e zone inter-obstacles = 2 points...

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés :
progression de l'espacement entre les obstacles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : se réceptionner le plus loin possible.

LE CHASSE-PLOT

SITUATION

MATÉRIEL :

un tapis (30 cm x 2 m x 3 m), un plot situé entre 2 m et 2,50 m, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant debout sur le sol, pied gauche devant (pour un enfant droitier), s'élance pour projeter son corps le plus loin possible en retombant les pieds en avant et en cherchant à chasser le plot avec ses pieds.

ENFANT

BUT :

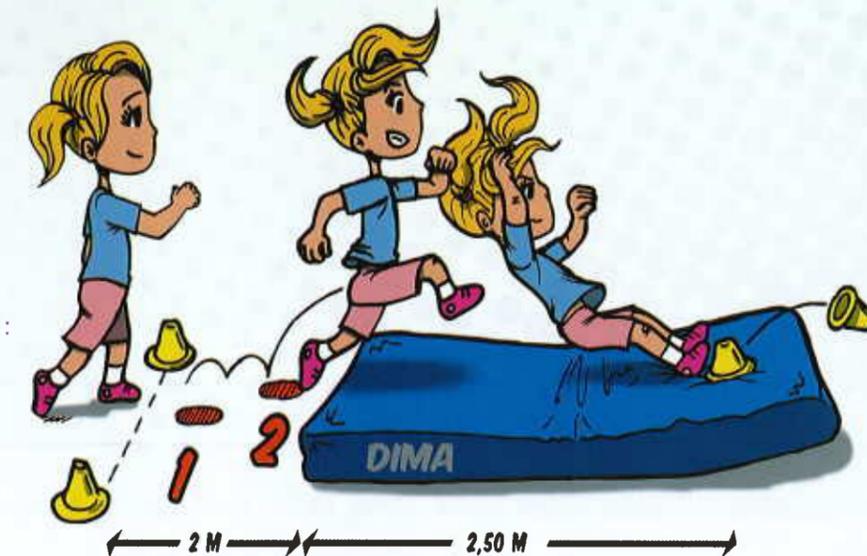
je chasse le plot.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps touche le tapis.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

mes pieds touchent en premier.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : comment je touche le plot.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point pour une réception sans toucher le plot. 2 points si le plot est touché avec les pieds mais ne sort pas du tapis ; 3 points si le plot est éjecté hors du tapis.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : épaisseur du tapis (minimum 30 cm) ; consignes de réception.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : se suspendre pour sauter de plus en plus loin.

LE PASSAGE DU GUÉ

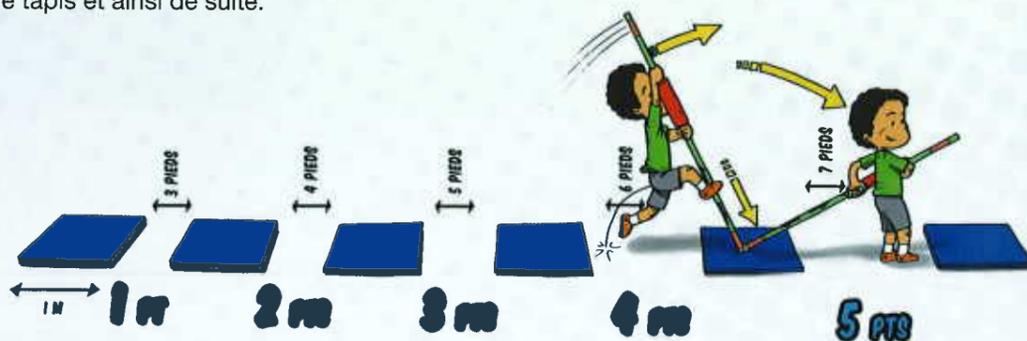
SITUATION

MATÉRIEL :

une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), 6 tapis ou plus de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant saisit la perche en mettant la main droite (ou la main gauche si préférée) le plus haut possible. Il ramène le manchon avec la main gauche sous la main droite. Puis place sa main gauche sous le manchon. L'enfant se place devant le premier tapis. Pour un droitier, le pied gauche est devant. Il pose l'embout de la perche sur le premier tapis et à la suite, d'une impulsion, se suspend pour se réceptionner debout dans l'intervalle suivant. De l'endroit de la réception, il pose l'embout sur le deuxième tapis et ainsi de suite.



ENFANT

BUT :

je franchis le tapis le plus éloigné possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :

- je me réceptionne debout ;
- ma main la plus haute ne glisse pas et mon bras reste tendu (le manchon n'a pas bougé).

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ne lâche pas ma perche ;
- je garde toujours les 2 mains dessus ;
- je me réceptionne debout.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone inter-obstacles que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : le matériel (manchon, perche, tapis) ; les consignes liées à la sécurité et à la réalisation (ne pas lâcher la perche, atterrir debout).

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : dérouler le pied pour aller de plus en plus loin.

LA COURSE DU GÉANT

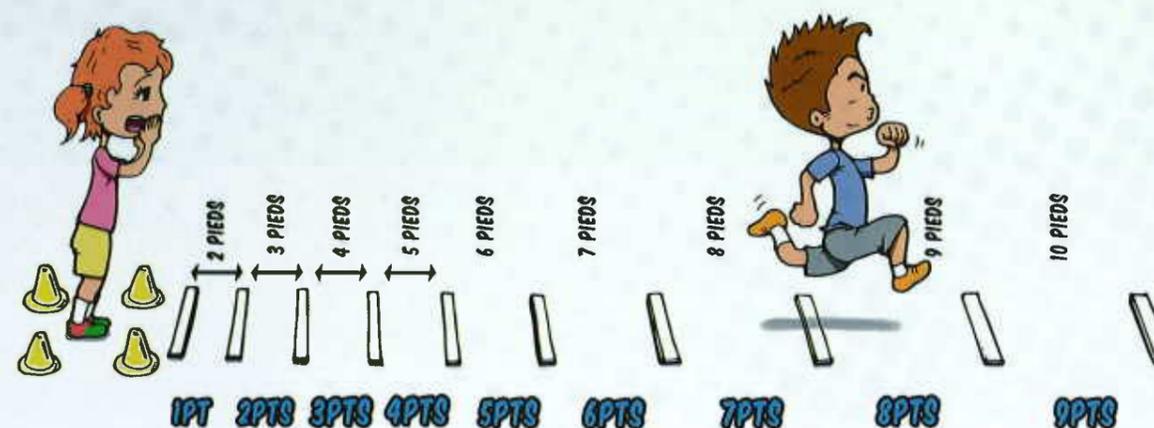
SITUATION

MATÉRIEL :

8 bandes souples ou plus ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant se place en position pieds joints derrière la ligne de départ. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant qu'un seul appui dans chaque espace déterminé par deux lattes consécutives. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.



ENFANT

BUT :

j'essaie d'aller le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je dois poser un seul pied dans chaque zone déterminée par 2 lattes consécutives.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone inter-lattes que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : zone à 2 pieds = 1 point, 3 pieds = 2 points...

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : progression de l'espacement entre les lattes.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir en inclinant son corps.

SITUATION

MATÉRIEL :

des plots, un témoin, des coupelles.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend le témoin. Il fait le tour du grand cercle par la gauche (sens des aiguilles d'une montre) puis poursuit sa course pour virer au niveau des plots. A la suite de ce virage, il revient vers le cercle par la droite, en fait le tour (sens contraire des aiguilles d'une montre) pour transmettre son témoin au coureur suivant. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

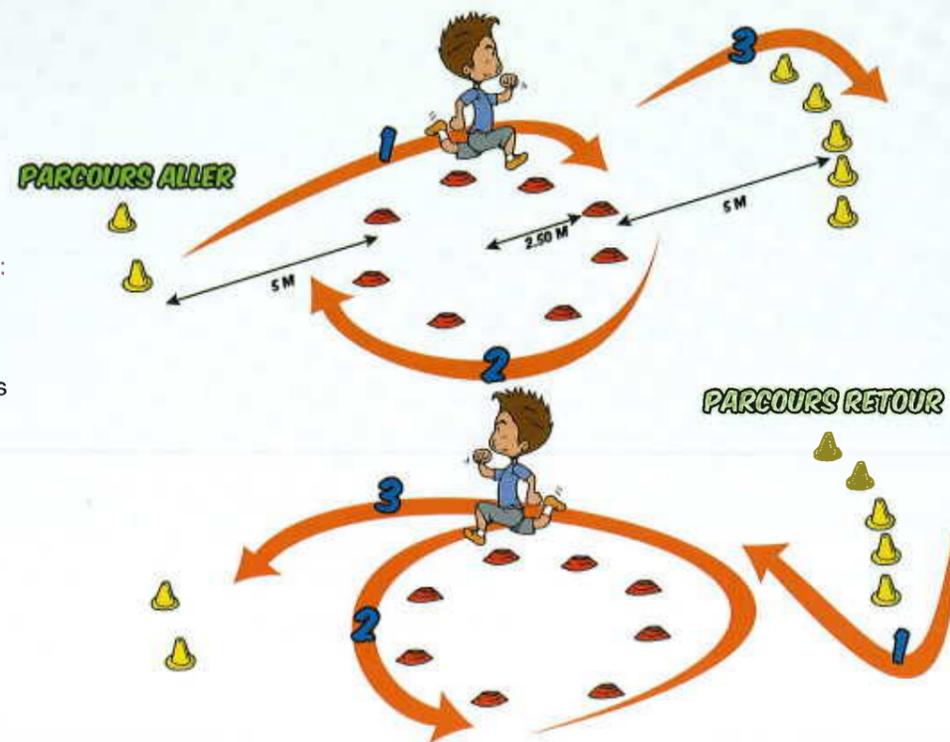
je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je ralentis le moins possible dans les virages ;
- le témoin est toujours en mouvement.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un point.

RÉSULTAT : comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième relais ; garder la meilleure performance ; noter le nombre de points de l'équipe sur la fiche de performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : la dimension du cercle.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite avec et sans obstacles.

SITUATION

MATÉRIEL :

4 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un témoin, 4 plots, 2 jalons, des tickets, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend le témoin. Il part de la zone de transmission, contourne le jalon n°1, court, franchit les haies, contourne le 2° jalon, court sur le plat et transmet le témoin à l'enfant suivant qui attend dans la zone de transmission. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

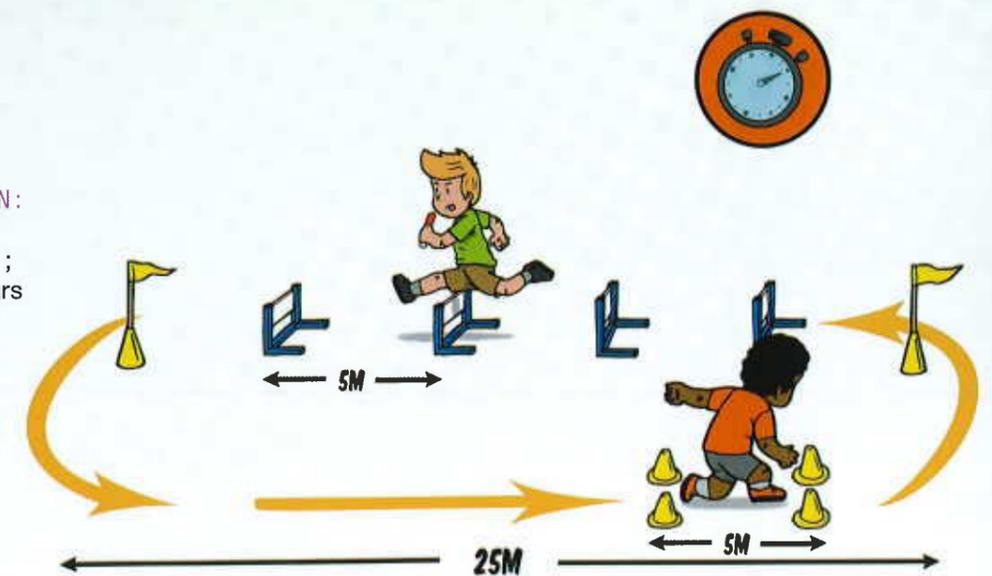
je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- le témoin est toujours en mouvement.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un point.

RÉSULTAT : comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième relais ; garder la meilleure performance ; noter le nombre de points de l'équipe sur la fiche de performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : nombre de haies,
hauteur et distances inter-obstacles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir le plus vite possible
« dans la durée ».

LE LIÈVRE ET LA TORTUE

SITUATION

MATÉRIEL :
un témoin, 4 jalons, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

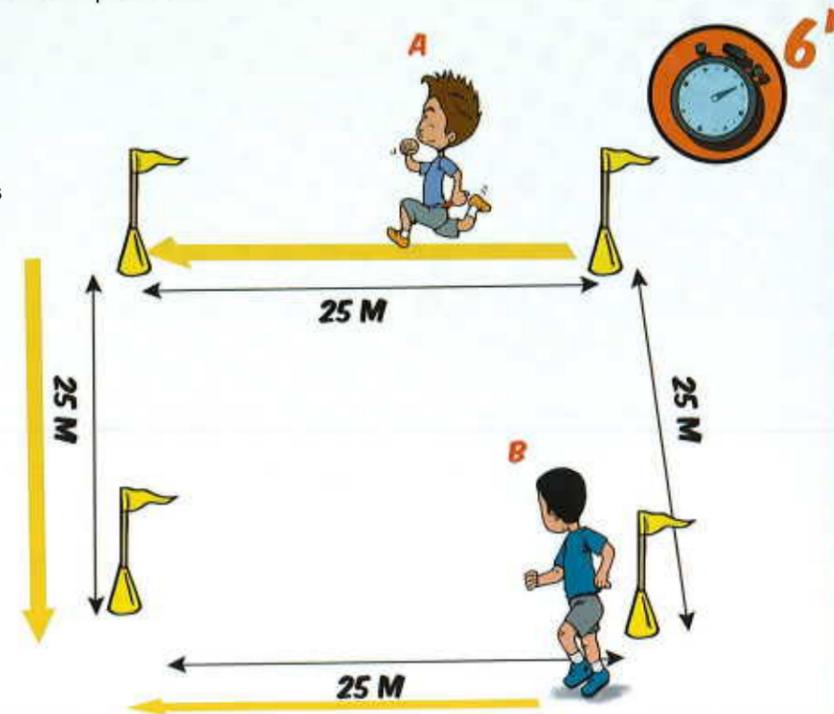
les enfants sont en duo (coureur A et coureur B). Tous les duos courent en même temps. Les duos sont répartis à chaque jalon. Le coureur A prend le témoin. Au signal, l'enfant A part en courant pour parcourir 3 côtés du carré (jalons 1, 2, 3, 4). Pendant ce temps, l'enfant B part en sens inverse et parcourt le 4^e côté du carré (jalons 1 à 4) en adaptant son allure de course afin d'arriver en même temps que l'enfant A au jalon n°4. Les enfants A et B échangent leurs allures de course en échangeant le témoin au jalon n°4. L'enfant A parcourt le 4^e côté du carré en trottinant (jalons 4 à 1) et l'enfant B parcourt les 3 autres côtés en courant (jalons 4, 3, 2, 1). Arrivé au jalon n°1, l'enfant B transmet à l'enfant A et ainsi de suite pendant 6'. À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :
je dois faire le plus de transmissions possibles du témoin dans le temps imparti.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je cours tout le temps ;
- le témoin est toujours en mouvement.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de transmissions que j'ai réalisées.

MESURE DE LA PERFORMANCE : une transmission réalisée donne un point.

RÉSULTAT : noter le total des transmissions de l'équipe sur la fiche de performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : respecter la durée de course (6 minutes) ; respecter les consignes d'alternance d'allures et de sens de course.