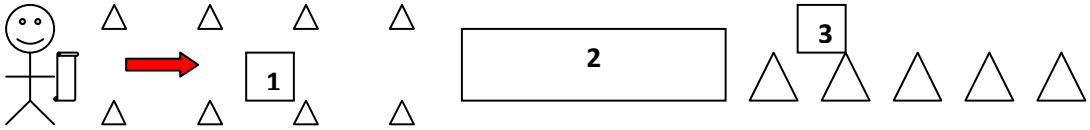
COURSE

Le pont maudit

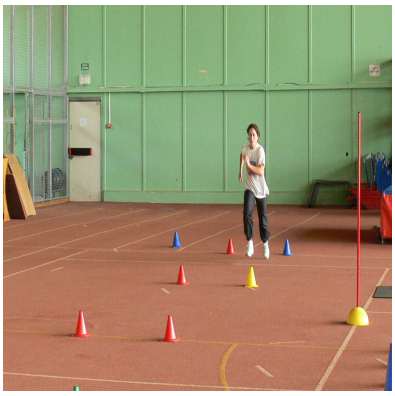
Il faut faire tout le parcours avec le message secret dans la main :

- 1 Début du parcours : changement de rythme à chaque plot : courir vite, lentement, vite, …
- 2 Puis courir sur le carton sans faire de bruit (travailler la course en plante)
- 3 Enfin, course en montée de genoux entre les plots (travail du cycle antérieur)



OBJECTIFS : enchaîner le parcours en privilégiant la notion de rythme et attitude de course.

Critères d'évaluation : alternance du rythme et maîtrise des appuis au sol.



Annexe 3

Course : Le pont maudit
10 écus

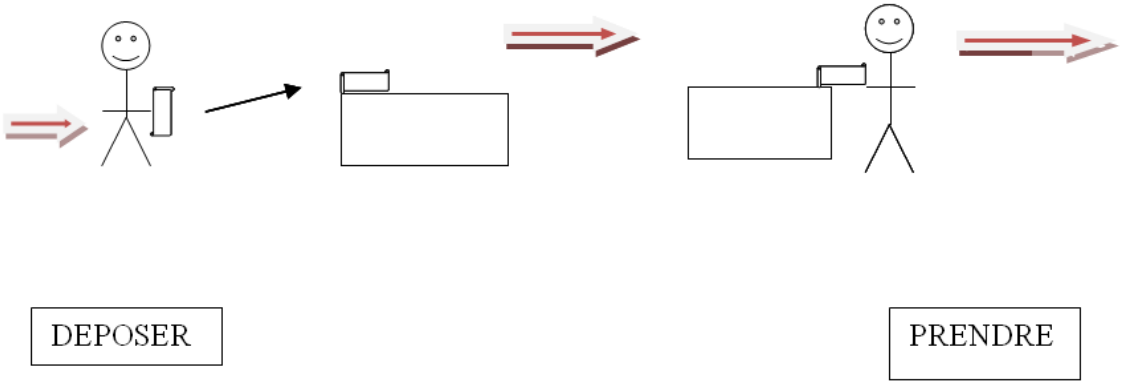
Habileté :

- pas de changement de rythme : - 1 écu
- passage bruyant : - 1 écu
- genoux non levés : - 1 écu
- message « écrasé » : - 1 écu

COURSE

La grotte du dragon

Il faut déposer le message dans la grotte (table) et en prendre un autre en courant (déposer et prendre le message à hauteur de la taille). (Relais)
Autre façon de faire l'exercice : transmettre le message à un camarade qui va aller déposer le message dans la grotte. Puis changer les rôles.



OBJECTIF : appréhender la transmission d'un passage de témoin.

Critères d'évaluations : aucune rupture dans la transmission et fluidité.

Annex

Course : La grotte du dragon
10 écus

Transmettre le message en courant à un camarade qui va aller le déposer dans la grotte.

Habileté :

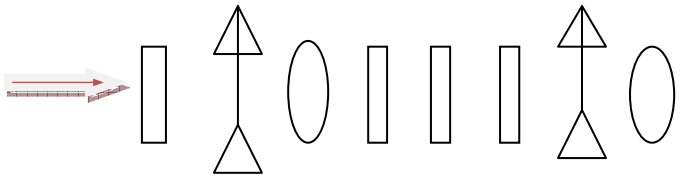
- transmission à l'arrêt : - 2 écus

- message tombé au sol : - 2 écus

COURSE

Atelier 3 : Le gué sur le fleuve

- Il faut courir
- Franchir la haie en prenant l'impulsion au niveau de la latte qui se trouve avant
- Atterrir 1 pied dans le cerceau se trouvant derrière la haie (c'est le pied différent de celui de l'impulsion).
- Puis enchaîner la course sur les lattes jusqu'à la deuxième haie
- Enchaîner 3 ou 4 haies



OBJECTIF : approche du rythme inter-obstacles sur les haies.

Critère d'évaluation : choix de la jambe d'impulsion.

Annexe 9

Course : Le gué sur le fleuve
10 écus

Franchir les haies, atterrir 1 pied dans les cerceaux, courir sur lattes pour éviter l'eau du fleuve.

Habileté :

- si mauvais appui : -1 écu
- pied à côté du cerceau : -1 écu
- haies non franchies : - 1 écu