

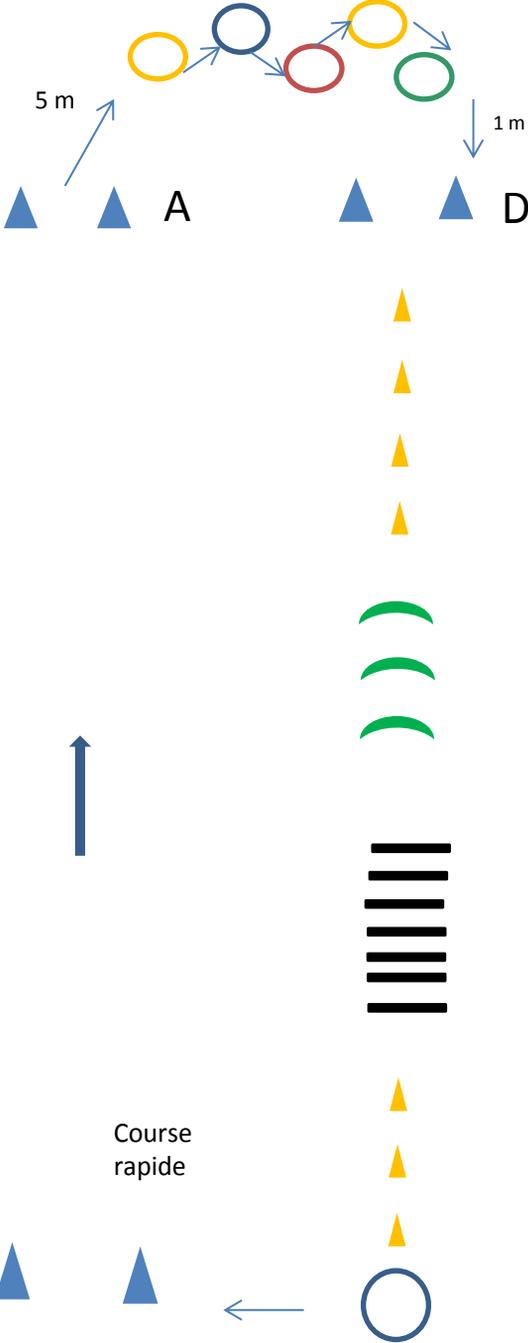


n°2

Parcours d'athlétisme

Dans cette situation, deux parcours fonctionnent en parallèle. Les zones d'attente et d'activité sont bien définies. 10 à 12 élèves peuvent participer. La longueur de parcours peut être augmentée et les épreuves peuvent varier, être plus ou moins difficiles selon les capacités des enfants. Les enfants doivent faire le parcours plusieurs fois et les consignes de réalisation peuvent varier.

1 m entre chaque cerceau



Place enseignant-e

Zone d'attente:

Les cerceaux sont espacés de 1 m. Lorsque les élèves ont fini le parcours, ils vont dans le cerceau jaune puis ils passent dans le bleu puis rouge et ainsi de suite. Ils prennent ensuite le départ.

Départ entre les deux plots bleus.

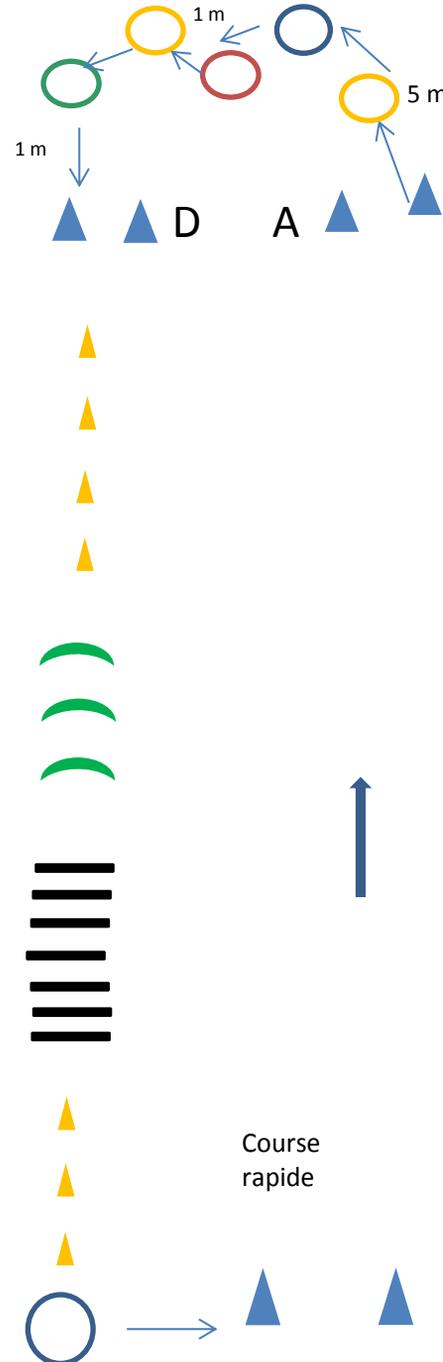
Course en zig-zag.

Franchir les haies.

Echelle de rythme:
Mettre un appui entre chaque latte.

Course en zig-zag.

Faire le tour complet du cerceau.



Course rapide

Course rapide



n°2

Parcours d'athlétisme

Parcours en étoile (prévu ici pour 5 élèves).
 Chaque élève réalise un parcours en partant et en arrivant d'un cerceau de couleur (ou plot ou rond à la craie au sol). Au signal de l'enseignant-e, les élèves changent de parcours (au même moment et dans le même sens). Les parcours peuvent être faits plusieurs fois. L'enseignant-e se place au centre du dispositif.
 Les plots à contourner pour revenir peuvent être placés de 10 à 20 m du cerceau de départ (selon âge élèves, espace disponible...)
 Les parcours peuvent être fait en marchant, en courant, le plus vite possible...

L'organisation en étoile peut accueillir en sécurité de 5 à 12 élèves selon l'espace à disposition. Sur le schéma ci-dessous, nous pouvons mettre 2 élèves par parcours puisqu'il y a un cerceau pour le départ et un pour l'arrivée (soit 10 élèves au total). Si un parcours est ajouté, on pourrait avoir 12 élèves. Si 5 élèves ou 6 élèves participent seulement, un seul cerceau ou une rond au sol peut matérialiser le départ et l'arrivée.

