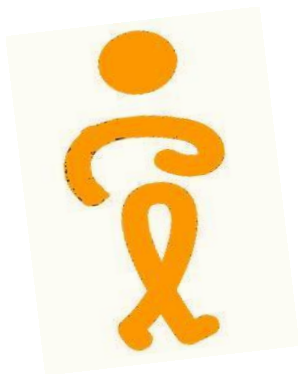


Mars / Avril 2018



Parcours athlétiques
Enchaîner au moins 3/4 actions

Cycle 3

➔ **But du jeu**

Enchaîner des actions de courses et de lancers (2 familles différentes) sans marquer d'arrêt.

➔ **Matériel**

Gros ballon assez lourd (type basket, poulball, ...)

➔ **Espace**

Espace en herbe.

➔ **Organisation / Déroulement**

Sur place, l'élève lance (position semi-accroupie) après une extension complète du corps, lance le ballon le plus haut possible ; le rattrape et enchaîne 3 lancers.

A la dernière réception, il lance en poussant loin devant lui, après une extension complète du corps depuis la position accroupie.

Dès que le ballon est lancé, avant qu'il ne tombe au sol, l'enfant court, ramasse le ballon.

Puis il court en slalom avec le ballon en main jusqu'à la ligne d'arrivée.

➔ **Variables / variantes**

Variation de la taille du ballon.

Variation du poids du ballon.

Variation de la forme de jeu : Ateliers / Relais.

➤ Les observateurs

Ils comptent les lancers.

Ils motivent le coureur.

Ils chronomètrent.

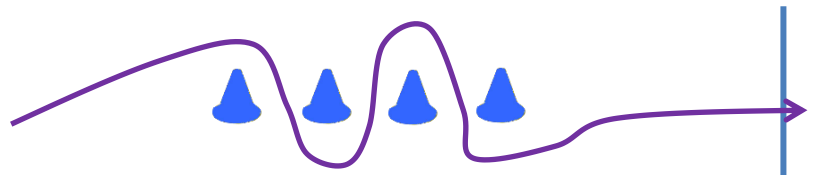
1. Lancer vers le haut 3 fois



2. Lancer vers l'avant



3. Courir et ramasser



4. Slalomer ballon à la main

Ligne
d'arrivée