

ATHLETISME

1^{ère} partie – course rapide

• Echauffement :

- Course
- Au coup de sifflet, au pas de course, chaque joueur vient toucher les genoux de quelqu'un qu'il croise.
- Chaque joueur touche les genoux de tous ceux qu'il croise.
- Au signal, chaque joueur touche le pied de quelqu'un qu'il croise.
- En marchant, prise de connaissance du parcours installé :
 - Faire l'action que l'on veut sur chaque atelier.

• A partir du parcours :

1. Slalom entre les plots puis sur la pointe des pieds.



2. Sauter par dessus les haies



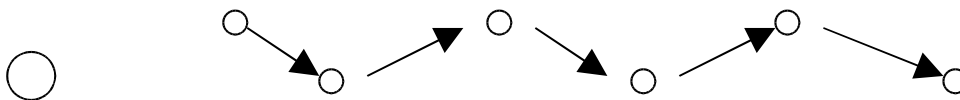
3. Franchir la rivière comme on le souhaite



Départ

cordes

4. En sautant, faire des grandes enjambées entre chaque marquage au sol.



Ces ateliers sont mis en place dans le but de varier les situations : slalom, saut gauche – droit, lever les jambes, varier la vitesse...

• Jeux collectifs

1. Jeu des sorciers : dans un espace donné, 3 sorciers doivent toucher les autres joueurs en prenant leur queue (matérialiser par un foulard par exemple). Une fois attrapé, le joueur fait la statue jusqu'à la fin du jeu.

⇒ jeu permettant une course rapide avec changement de direction.

Variante : les joueurs encore « en vie » peuvent libérer les joueurs immobilisés en reprenant une queue au centre du jeu et en leur donnant.

Le nombre de sorciers est augmenté à 4.

🌀 Pendant le jeu, on s'est rendu compte qu'il était préférable de demander aux joueurs de déposer les queues dans une zone interdite aux sorciers : pour favoriser la récupération des queues.