

Education physique / endurance ludique

Pour l'entraînement à l'athlétisme.

Objectifs :

- Dynamiser l'esprit d'équipe, encourager la collaboration entre les coéquipiers.
- Coopérer, trouver des stratégies dans l'intérêt du groupe.
- Courir en estafette, se relayer, améliorer l'endurance, se situer dans l'espace.

Idée 1 : Estafette – jass

Défi : l'équipe doit recomposer la famille de cartes (cœur, pique, trèfle ou carreau)

Chaque équipe se voit attribuer une famille de cartes du jeu de jass. L'équipe peut garder la première carte qui est l'As. Les autres cartes sont placées sur le terrain de sport à l'extérieur ou sur la ligne de fond opposée.

Le premier coureur de chaque groupe (il y a 4 groupes) s'élance, retourne une carte et, s'il s'agit de la bonne couleur, il peut ramener la carte avec lui, sinon, il la remet en place face cachée.



L'équipe qui a récupéré ses 9 cartes a gagné ! Variante : recycler des vieux puzzles dont il faut aller chercher les pièces.

**Idée 2 : Course au dé**

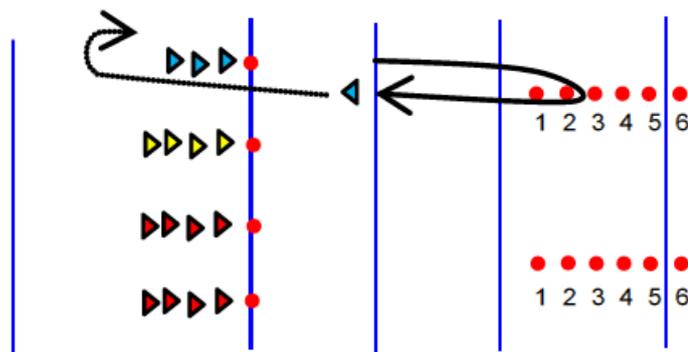
Défi : être la première équipe à avoir terminé, chacun court 3x

Placer 6 cônes ou piquets devant chaque équipe, le premier cône à 3-4 m, puis les suivants à 1m de distance environ. Si nécessaire, 2 équipes peuvent utiliser le même marquage (voir dessin)

Au signal, le premier coureur tire le dé et lit le numéro sorti, il court jusqu'au cône correspondant au numéro (s'il tire 4, il file tourner autour du 4^{ème} cône et revient).

Le suivant tire le dé à son tour jusqu'au dernier qui franchit la ligne. L'équipe la plus rapide à terminer a gagné.

Variante : utiliser un jeu de l'oie et avancer selon le numéro du dé une fois la course effectuée.

**Idée 3 : Course à risque (variante de la course au dé)**

Défi : Au top signal, aller chercher un petit cône (numéro au choix) et revenir en seulement **4 secondes**. Il s'agit d'estimer la course que l'on arrive à faire dans un temps donné. Si on réussit à rentrer à temps, on donne les points correspondant à notre cône à l'équipe et les points s'additionnent au fil des équipiers. Si l'on ne rentre pas à temps, c'est 0 point.

D'abord, éloigner les premiers cônes, le numéro 1 doit être le plus loin possible. Laisser quelques essais pour permettre aux enfants de se rendre compte du défi.