

Objectifs:

Expérimenter le plaisir au travers de l'effort dans cette activité et s'engager dans un projet individuel. Etre capable de courir longtemps à un rythme régulier. Etre capable d'être précis dans le lancer de sac à grains sur une cible au sol. Etre capable de garder sa concentration malgré l'effort. Etre capable de contrôler son souffle en endurance et sur le lancer.

Durée:

5 à 8 minutes

Répétition:

2 fois

Equipement, Matériel:

- Plots
- Cerceaux
- 5 sacs à grains par pas de tir
- 1 seau par équipe + 3 seaux pour les parcours
- Bouchons de 3 couleurs différentes.
- Chasubles
- Témoins

Déroulement, consignes et règles:

Le jeu se déroule comme lors d'une épreuve de biathlon sauf que nous allons installer 3 parcours avec des distances et des difficultés différentes.

Le départ et l'arrivée se font à partir des bases équipes. Au signal de départ, les coureurs de toutes les équipes partent dans le même sens et empruntent le parcours qu'ils veulent en prenant en compte le fait qu'ils devront se regrouper en équipes dans les zones prévues à cet effet (zones latérales de regroupement de 35 m). Le but est d'accumuler le plus de points possibles durant le temps de course. Selon le parcours choisi, la valeur des bouchons est différente : - la grande boucle permet de gagner 3 points, - la boucle intermédiaire 2 points, - la petite boucle 1 point.

A la fin de chaque parcours (et avant de passer le relais au joueur suivant), ils se présenteront sur « le pas de tir », pour effectuer 5 lancers (de sac à grains). Chaque tir réussi (qui tombe dans la cible au sol) rapporte un bouchon supplémentaire à son équipe. Une fois les lancers effectués ils retournent dans la zone de son équipe passe le relais au joueur suivant et dépose le bouchons qu'ils viennent de gagner dans le seau de leur équipe.

L'équipe gagnante sera celle qui aura le plus de bouchons à la fin de la manche.

Schéma, dessin:



Critères de réussite (ce que l'on veut voir):

- Si possible courir du début à la fin de l'épreuve. Au minimum ne pas s'arrêter sur le parcours (marcher est autorisé)
- Ne pas toujours prendre le même parcours.
- 3 tirs sur 5 sont réussis.
- Lorsque je suis « juge », j'aide mon participant, je le guide et l'encourage « raisonnablement ».

Variantes, évolutions des jeux:

- Obliger le groupe à utiliser au moins 2 parcours différents à chaque tour.
- Augmenter ou diminuer la durée d'effort.
- Augmenter ou diminuer la distance des boucles.
- Changer la taille des cibles.
- Mettre des obstacles.
- Mettre en place des défis de coopération (ensemble nous faisons..., je t'aide à..., je me mets une contrainte pour faire le même temps que toi, je trouve un moyen de t'aider...) l'élève construira la règle, il est force de proposition.