

ÉTAPE
2

J'adapte ma vitesse de déplacement

LE RÉGULO

EDUCATEUR

Objectif Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un projet collectif.

SITUATION

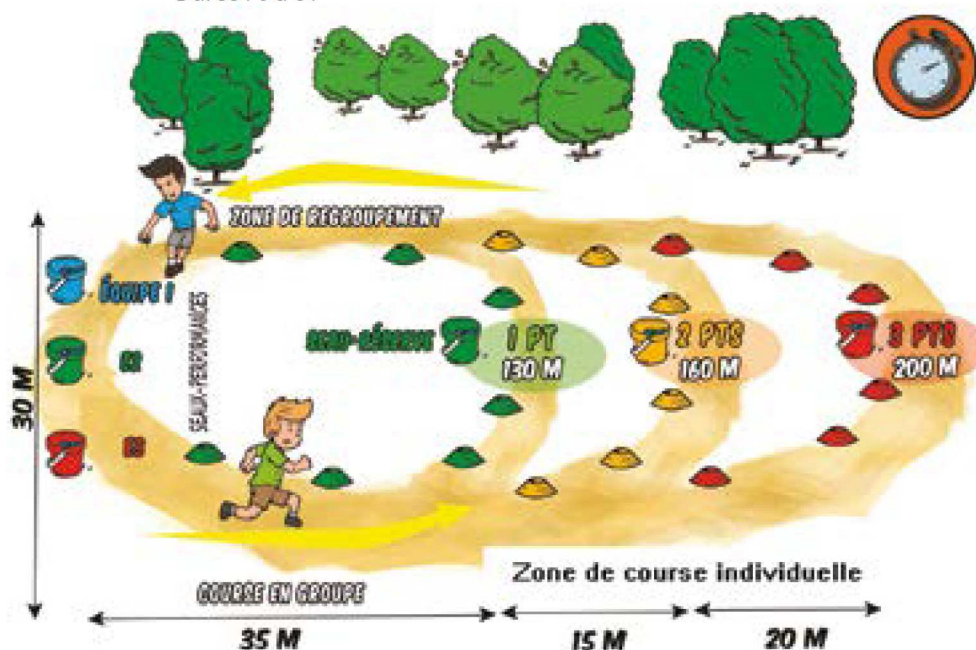
Matériel Bouchons de 3 couleurs différentes, rubalise, plots, récipients.

Organisation Les 3 circuits emboîtés de 130 m (rectangle de 35 x 30), 160 m (50 x 30) et 200 m (70 x 30) sont jalonnés par des bandes de rubalise ou plots. Sur la largeur commune aux 3 parcours sont disposées les « seaux-performances » de chaque équipe. 3 « seaux-réserves » contenant des bouchons de couleurs différentes (une couleur par parcours) sont disposés au milieu de chacune des largeurs opposées. Les coureurs d'une même équipe sont identifiés par des maillots ou des dossards.

Règles du jeu 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.

Durée : 6 à 8'.



ENFANT

But Mon équipe doit marquer le plus de points possibles.

Critère de réussite Je réussis si j'emprunte la boucle qui me permet de marquer le plus de points possibles...

Critère de réalisation ...et à condition que je me retrouve avec mes équipiers dans les zones de regroupement prévues à cet effet à la fin de chaque parcours.

VARIABLES D'ÉVOLUTION

- 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.