

## Objectifs:

Finalité du cycle. Etre capable de courir longtemps à un rythme régulier. Etre capable d'être précis dans le tir à la sarbacane. Etre capable de garder sa concentration malgré l'effort. Etre capable de contrôler son souffle en endurance et sur le tir.

## Consignes et règles:

En fonction du nombre d'élèves, faire 2 ou 3 équipes. Si 2 groupes, un groupe accomplit l'épreuve, un groupe de juges. Si 3 groupes, le 3ème groupe se repose. C'est une épreuve individuelle. Au signal de l'animateur (coup de sifflet) les participants partent pour 2 tours de piste (tracé ovale bleu, distance variable en fonction de l'âge), à la fin de ces 2 tours, les participants se présentent sur le pas de tir pour décocher une volée de 5 fléchettes en tir debout, ils devront mettre une fléchette par blason présent sur la cible sinon ils auront autant de tours de pénalités (tracé ovale rouge) que de fautes commises. *Exemple: si je rate 2 blasons je dois effectuer 2 tours de pénalités.* A la fin de la volée, si le participant n'a pas de fautes il repart pour 2 nouveaux tours, sinon il effectue le nombre de tours de pénalité en fonction du nombre de fléchettes ratées avant de repartir pour ses 2 prochains tours. A la fin de ses 2 tours il se présente de nouveau sur le pas de tir pour une volée de tirs à genou (un genou au sol). Si il n'a pas de pénalité il franchit la ligne d'arrivée, sinon il effectue le nombre de tours de pénalité qu'il a commises avant de franchir la ligne d'arrivée. Lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée l'animateur donne le temps à son juge. Les juges auront pour mission de contrôler le nombre de tours du participant dont ils sont le juge, ainsi que de lui indiquer si ses tirs sont valides ou non. En cas de pénalité ils devront lui donner le nombre de tours à effectuer et si besoin compter avec lui ses tours de pénalité. A la fin de la première manche: si deux groupes, inverser les groupes; si 3 groupes: les coureurs se reposent, les juges deviennent coureurs et ceux au repos deviennent juges.

## Matériels:

- Plots de différentes couleurs
- Cibles
- Blasons
- Sarbacanes
- Maillots

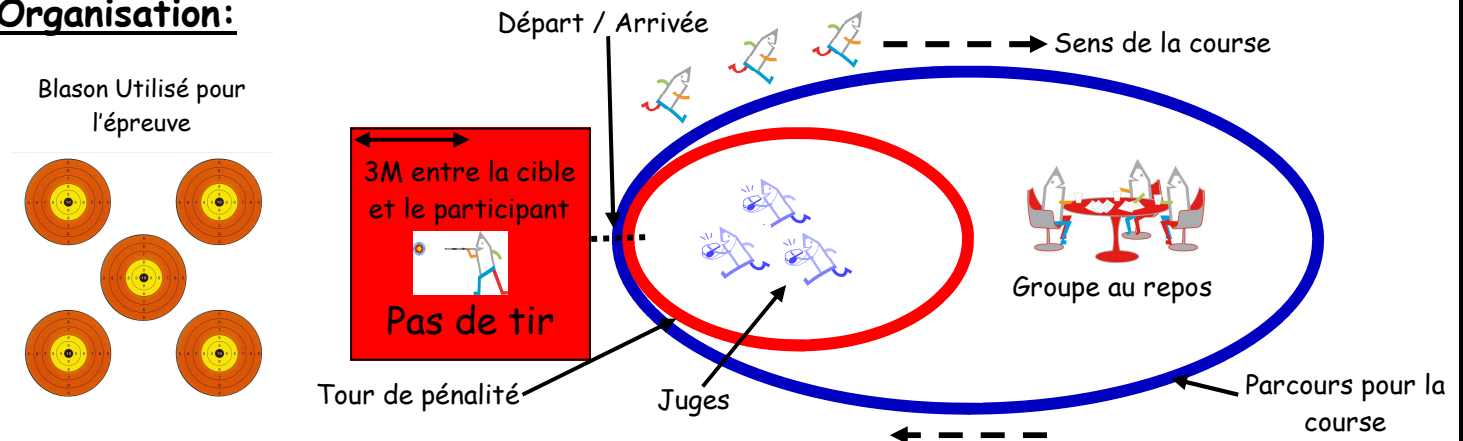
## Critères de réussite:

- Courir du début à la fin de l'épreuve
- 3 fléchettes sur 5 atteignent les blasons (donc je n'ai que 2 pénalités par passage)
- Les juges aident les participants

## Critères de réalisation:

- Ne pas partir trop vite.
- Contrôler son souffle « sa respiration »
- Prendre mon temps
- Me concentrer, je dois bien visualiser mon objectif
- Regarder son participant
- Communiquer avec lui

## Organisation:



## Variables:

- Augmenter / réduire les distances du parcours ou du tour de pénalité.
- Augmenter / réduire la taille des blasons.
- Eloigner ou approcher les cibles.