

Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé ... en entraînant sa condition physique de manière équilibrée (endurance et adresse).

Partie principale:

Combiner la course et le lancer. En cas d'échec au lancer, une boucle de pénalité doit être effectuée.

Répartir les élèves en duo: Pour une classe de 20 élèves, soit 10 duos.

2 groupes ne courent pas et donc 4 élèves se placent dans la zone de tir. Ils seront responsables de la remise en place des cibles. Les autres duo se placent derrière un piquet. Chaque duo est numéroté de 1 à 10.

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Le premier coureur met le sautoir (témoin) attaché au piquet, une fois sa course et ses tirs terminés, il transmet son sautoir à son camarade.

Au signal de départ, le premier effectue la boucle de course, puis entre dans la zone de tir, effectue ses trois tirs.

Dans la zone de tirs, il y a 4 postes identiques. (3 cônes sur un élément de caisson), chaque élève a trois tirs avec des sacs de graines.

- S'il réussit ses 3 tirs, il n'a pas de pénalité et termine sa boucle pour aller transmettre le sautoir à son partenaire.
- S'il réussit 2 tirs, alors il va passer derrière le cône 2 de la boucle de pénalité.
- S'il réussit qu'1 seul tir, il va passer derrière le cône 1 de la boucle de pénalité.
- S'il ne réussit aucun tir, alors il passe derrière le cône 0 de la boucle de pénalité.

Une fois sa boucle de pénalité achevée, il termine son tour et transmet son sautoir à son camarade. Le duo qui gagne est celui qui est en premier assis derrière son piquet.

D'autres organisations sont possibles, on peut faire 4 à 7 équipes et demander à chaque élève de remettre son poste en place. Après expérimentation, cette démarche semble nuire à la qualité des lancers. En effet, certains élèves remarquent rapidement qu'ils vont perdre trop de temps à remettre leur poste en place si les trois objets sont tombés. Ils décident donc de lancer le sac de graines à 1 mètre devant eux.

Remédiation: augmenter la distance de course sur la boucle de pénalité.

Cependant cette phase de jeu, peut-être très intéressante à jouer avec des élèves de 3HP et 4HP afin de rôder le circuit.

