La course à l’Américaine

Zone 3 : Sprinter

Zone 2 : Trottiner

Zone 1 : Marcher

Arrivée

Départ

Consignes : Par groupe de 4 à 5 coureurs,

* la zone 1 est effectuée ensemble en MARCHANT
* la zone 2 est effectuée ensemble en TROTTINANT
* la zone 3 est effectuée individuellement en SPRINTANT

Une fois la ligne d’arrivée franchie, les coureurs s’attendent dans la zone 1 et recommencent.

Durée : 4 à 5 tours ou selon l’objectif à répéter 4 ou 5 fois. Pendant que la moitié des élèves travaillent, les autres observent et on change de rôle.

Variante :

* jouer sur la longueur des zones.
* Jouer sur la constitution des groupes
* Mettre un système de points a l’arrivée pour faire un classement

Remarque : des observateurs vérifient que les coureurs sont bien ensemble à l’entrée des Zones 2 et 3. Possibilité de faire un départ arrêté dans la zone 3 si des coureurs ne respectent pas la consigne de rester ensemble jusqu’à la fin de la zone 2.