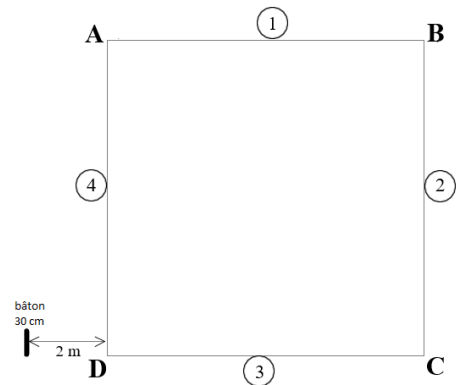


PARCOURS ET ENDURANCE 6

CE2 - CM1 – CM2

- Le parcours s'effectue par équipes de 2. Faire des équipes CE2 et des équipes CM.
- S'il n'y a pas un nombre pair d'élèves, faire courir un élève dans 2 équipes.
- S'il ne reste qu'un élève de CE2 ou de CM1, faire une équipe CE2-CM qui fera le parcours CE2.

Le circuit est un carré ABCD de 10m x 10m ; les ateliers en A, B, C et D s'effectuent aux sommets du carré.



	<p><u>De A à B</u> Dribbler tout au long, en franchissant 3 fois l'élastique tendu, sur 6m environ, à une hauteur de 30cm. Le joueur et le ballon doivent franchir l'élastique. Capital 10 pts pour l'équipe, moins 1 pt par faute.</p> <p><u>En C</u> 10 échanges simultanés avec rebond des 2 ballons, capital 10 pts pour l'équipe, moins 1 pt par faute.</p>
	<p><u>de B à C :</u> Conduire le ballon au pied dans le slalom. faire 1 tour complet du cerceau. <u>en C :</u> x lache le ballon et le frappe au pied avant qu'il ne touche le sol. y l'attrape à la main et le renvoie au pied comme x. 5 coups de pied chacun. capital : 10 pts pour l'équipe, moins 1 pt par faute.</p>
	<p><u>de C à D</u> dribbles au sol avec raquette. capital 10 pts pour l'équipe, moins 1 pt par faute</p> <p><u>en D</u> x envoie à la main la balle de tennis avec un rebond à y qui la renvoie avec la raquette. x la rattrape à 1 ou 2 mains. 5 fois puis changement de rôle. capital : 10 pts pour l'équipe, moins 1 pt par faute.</p>
	<p><u>de D à A</u> sauter à la corde en courant et en se donnant la main par 2 côte à côte. capital 10 pts pour l'équipe, moins 1 pt par faute</p> <p><u>en A :</u> sauter par 2 face à face pendant 20 ". 1 pt par saut réussi.</p>

ENDURANCE

- CE2 : courir sans s'arrêter pendant 12 minutes et parcourir au moins 1500m.
- CM1 : courir sans s'arrêter pendant 14 minutes et parcourir au moins 1800m.
- CM2 : courir sans s'arrêter pendant 15 minutes et parcourir au moins 2000m.

rappel : l'épreuve d'endurance nécessite un entraînement régulier (voir quotidien) et progressif.