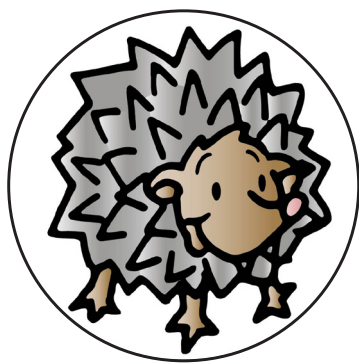


► Estafettes



Source:
 inconnue

Hérisson tout hérissé

Hérisson tout hérissé
 les 2 index montent et descendent

montre moi le bout d'ton nez
 montre son nez

Hérisson tout hérissé
 les 2 index montent et descendent

n'a pas voulu le montrer
 faire non avec le doigt

roulé en boule
 roule, roule, roule
 faire des moulinets

m'a claqué la porte au nez
 claquer les mains à «qué»

Hérisson tout hérissé
 les 2 index montent et descendent

INTRODUCTION	NIVEAU 1	NIVEAU 2
<p>Serrer la main Se déplacer dans un espace défini. Se saluer en se serrant la main et continuer de courir.</p>	<p>Se déplacer dans un espace défini. Se donner un objet</p>	<p>Se mettre en cercle. Une paire est faite de coureurs qui courent en cercle et tapotent sur l'épaule des autres.</p> <p>Les deux paires courent en cercle dans des directions opposées. Se donner la main en se croisant.</p>
	<p>Matériel: Chiffons, billes, etc.</p>	



► Estafettes

FORME	INTRODUCTION	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Transmettre	Répartir les cerceaux dans la salle (un de moins qu'il y a de paires). La paire sans cerceau court vers une paire avec un cerceau et le lui prend. La paire sans cerceau court vers la prochaine paire, etc.	Les paires sont assises par terre dans la salle. Une paire est debout et court vers une paire assise et s'assied. La paire déjà assise se lève et se cherche une nouvelle place, etc.	Jeu de chant: «attention au renard ...»
Transmission en courant en rond	Deux paires sont face à face aux extrémités de la salle. Une paire part en courant. Un cerceau est par terre après env. 2/3 du trajet. Dès que la 1ère paire est dedans, elle fait ½ tour et repart en courant au départ. La 2e essaie d'attraper la 1ère.	Groupes de deux paires. La 1ère est au départ, la 2e dans un cerceau à env. la moitié du parcours et attend en direction de la course. La 1ère court jusqu'au cerceau et dès qu'elle est dans un la 2e s'élançe vers le but en courant.	Groupes de deux paires. La 1ère est au départ, la 2e sur la ligne médiane dans la direction de course. La 1ère part en courant, tapote la 2e sur l'épaule et celle-ci s'élançe vers le but en courant.
Estafette navette LB=banc LR=sens de course LS=distance ML=ligne médiane	Former des groupes d'environ 6 paires. La ½ des groupes est au départ, l'autre ½ vis-à-vis. Un banc se trouve au milieu de la distance. Au signal, les premiers s'élançant. Une fois qu'ils sont sur le banc, la paire vis-à-vis s'élançe. Continuer jusqu'à ce que tous aient couru deux fois.	Former des groupes d'environ 6 paires. La ½ des groupes est au départ, l'autre ½ vis-à-vis. Une cloche est posée à mi-parcours. Au signal, les 1ers partent et font sonner, la paire vis-à-vis ne part qu'à ce moment. Continuer jusqu'à ce que tous aient couru deux fois.	Former des groupes d'environ 6 couples. La ½ des groupes est au départ, l'autre ½ vis-à-vis. Une ligne est à mi-parcours (délimitée par des cônes). Au signal, les 1ers partent et lorsqu'ils sont à la ligne du milieu les 2es partent. Continuer jusqu'à ce que tous aient couru deux fois.
Course en rond	Former 4 groupes. Une couleur de sautoir par groupe. Les groupes se tiennent dans le coin de la salle correspondant. Au signal, le 1er groupe s'élançe et fait un tour en courant avant que le 2e groupe parte, etc.	Former 4 groupes. Marquer (cônes) 4 espaces de transmission (chaque côté de salle). Un espace de transmission par groupe. Au signal, les 1ers des groupes s'élançant et les 2es se préparent. Dès que les 1ers pénètrent dans l'espace de transmission les 2es s'élançant, etc.	Former 4 groupes de 4 couleurs. Marquer (cônes) un espace de transmission (pour tous les groupes). Les 1ers de chaque groupe s'élançant au signal et les 2es se préparent. Dès que les 1ers pénètrent dans l'espace de transmission les 2es s'élançant, etc.
Aller chercher et amener	Former 2-3 groupes. Une couleur de sautoir par groupe. En face du départ se trouve un piquet avec des sautoirs (couleur de l'équipe). Au signal, les 1ers partent, vont chercher un sautoir et le ramènent. Puis c'est au tour des 2es, etc.	Former 2-3 groupes. Une couleur de sautoir par groupe. Couverts de caisson avec des sautoirs de différentes couleurs posés dessus. Au signal, les 1ers s'élançant et vont chercher un sautoir de la couleur de leur équipe sur le couvercle de caisson. Les 2es partent, etc.	Course du puzzle: Toutes les équipes reçoivent un modèle de puzzle simple. Aller chercher une pièce de puzzle par course. Une fois toutes les pièces au but, il faut maintenant faire le puzzle.

