

Courses pour fractionnés longs

1. Courses à thèmes

Les pestiférés :

- ☒ Courir pendant 3 minutes sur un terrain vaste et délimité (terrain de hand)
- ☒ Ne rencontrer aucun camarade

L'alphabet :

- ☒ Courir en écrivant son nom :
 - en minuscules, en majuscules
 - en allant jusqu'à la limite du terrain (cour, stade)
 - à 2 : l'un écrit un mot, l'autre le suit et essaie de deviner le mot écrit

L'architecte :

- ☒ Courir en dessinant un édifice : château, maison, ... (La taille de l'édifice varie en fonction du lieu choisi.)

Le géomètre :

- ☒ Courir en dessinant des formes géométriques énoncées à la volée, par le maître

La grappe :

- ☒ Courir en ordre dispersé dans un espace délimité (terrain de hand, cour)
 - Au signal du meneur, se regrouper par 3 tout en continuant sa course
 - Quand tous les groupes sont composés, se disperser au nouveau signal
 - Etc. ...

2. Course avec matériel

Le jeu de piste :

- ☒ Disperser des plots de différentes couleurs dans la salle, dans la cour (environ 50) :
 - Courir à 3, l'un derrière l'autre pendant 3 minutes et ne rencontrer que des plots de même couleur.
 - Changer de meneur au bout de 3 plots rencontrés

3. Course sur parcours

Le grand huit :

- ☒ Courir à allure lente sur la grande boucle et à allure rapide, sur la petite boucle