

Septembre / Octobre 2017



Courir vite  
Regarder droit devant, au-delà de  
la ligne d'arrivée

Tous cycles

## Les 3 tapes

### ➔ But du jeu

Courir vite pour s'échapper.

Courir vite pour attraper.

### ➔ Matériel

Délimiter des espaces au sol (tracés).

Obstacles (plots ou empreintes) possibles en évolution.

### ➔ Organisation / Déroulement (Jeu de base)

Face à face, 2 par 2.

L'un défie l'autre.

Celui qui défie tape 3 fois dans la main de son adversaire.

A la 3<sup>ème</sup> tape, il s'enfuit jusqu'à son espace, l'autre le poursuit et essaie de l'attraper.

### ➔ Variantes / Variables

- Distance de course.
- Les postures de départ de dos, de profil, de face mais bras toujours tendu.

### ➔ Pour courir vite

Réagir vite.

Courir droit.

Regarder loin devant.

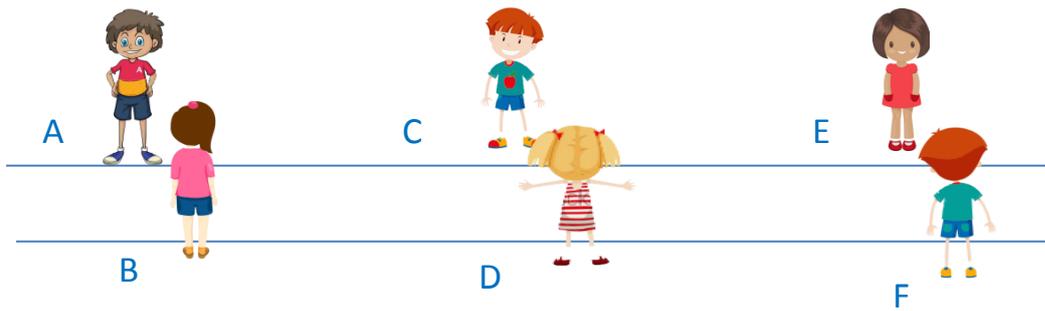
Ne pas se retourner.

Courir avec tout son corps.

Avoir les pieds orientés.

Les épaules engagées vers l'avant.

- Refuge (1 refuge pour plusieurs joueurs)

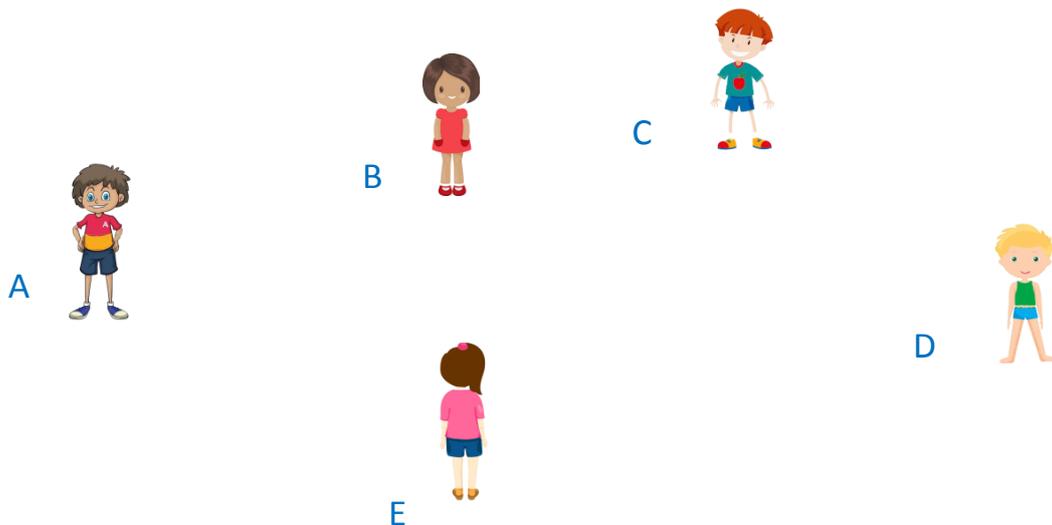


Refuge pour les  
joueurs B , D et F

---

Arrivée

- Par équipe de 4 joueurs



A, B, C, D sont répartis dans l'espace. E vient défier les joueurs.

Le joueur E peut taper 3 fois dans la main d'un seul joueur.

Le joueur E peut taper dans 3 mains différentes ou deux fois dans une main et la troisième fois dans la main d'un autre joueur. Celui qui le poursuit est celui qui a reçu la 3<sup>ème</sup> tape.