


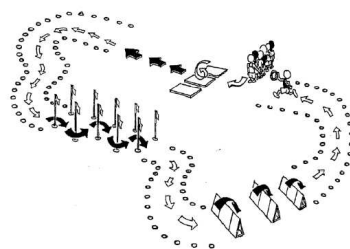

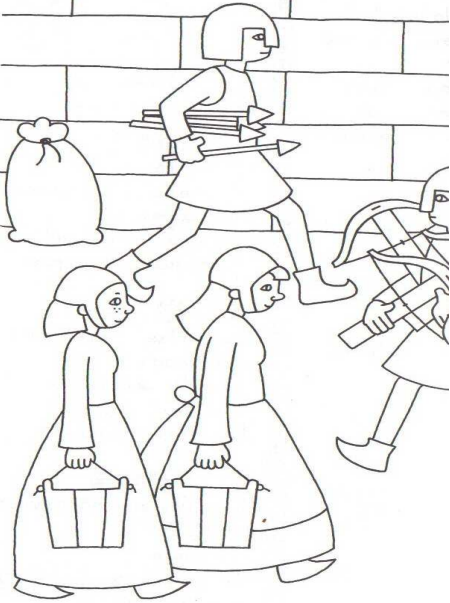



<p>COURIR</p>	<h1>Préparatifs de guerre</h1>
<p><i>Course longue</i></p>	
	<p><i>L'armée ennemie est au pied du château, il faut se préparer au combat ...</i></p> <p><i>Vous devez transporter sur le chemin de ronde le plus de projectiles possible pour être prêts au combat...</i></p>
<p>Conseils à donner avant le début :</p> <p><i>_ je n'oublie pas qu'il faut courir longtemps : j'économise mes forces</i></p> <p><i>_ Quand je sens la fatigue, je peux emporter l'objet en courant et revenir en marchant</i></p> <p><i>_ si je suis très fatigué, je le dis à un adulte qui me conseillera.</i></p>	<p>organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Course longue de 5 minutes : à moduler en fonction de la particularité des groupes. • Trajet aller retour en boucle. • L'aller est plus long que le retour afin de faciliter, pour les enfants en difficulté, le rythme : <i>je cours pour aller et je marche pour revenir</i> • Transporter à chaque aller un objet • A la fin du temps, on compte ensemble les objets transportés

<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 chrono • massues, balles, ballons, balles de jonglage, lattes... à transporter • coupelles ou cordes pour baliser le circuit • 2 lignes de marquage : départ et arrivée • 2 cordes pour matérialiser les zones de prise et de dépose 	
---	---

COURIR	<h1>L'entraînement des chevaliers</h1>	
<i>Parcours en relais</i>		
	<p><i>Les chevaliers doivent être prêts au combat.</i></p> <p><i>Ils s'entraînent sur un parcours et n'oublient pas qu'ils devront combattre ensemble :</i></p> <p><i>Ils se passent un témoin</i></p>	
<p>Conseils à donner avant le début :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>_ je dois parcourir ce circuit le plus vite possible</i> <i>_ je n'oublie pas de tendre le témoin quand j'arrive pour faciliter le passage</i> <i>_ si je n'arrive pas à faire une roulade, je traverse le tapis à 4 pattes.</i> 		<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuit irrégulier, balisé avec haies et slalom. • On commence par une roulade • On se passe le témoin qui peut être un foulard 

<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un témoin entouré d'un « parchemin » • coupelles et cordes pour baliser le circuit • 4 haies • 4 plots ou piquets pour le slalom • 1 tapis pour la roulade • 2 cordes pour matérialiser les zones de prise et de dépose 	
---	---

COURIR	<h1>Les messagers</h1>	
<i>vitesse</i>	<p style="text-align: center;"><i>Le seigneur essaie de prévenir les châteaux voisins :</i></p> <p style="text-align: center;"><i>il envoie des messagers !</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Vous, messagers, vous devez apporter le message au château le plus éloigné pour avertir le plus de châteaux possible.</i></p>	
		
<p>Conseils à donner avant le début :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>_ j'essaie d'arriver au château le plus éloigné</i> <i>_ je m'arrête quand j'entends le coup de sifflet</i> <i>_ Au 2^{ème} passage j'essaie d'aller plus loin</i> 		<p>organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Course de vitesse • Temps de 7 secondes • Départ et arrêt au sifflet • Les 3 châteaux sont matérialisés par des cônes dans les 3 zones. • 2 passages par enfant pour encourager l'amélioration de la performance.

<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 chrono • 1 sifflet • 4 bandes de marquage : départ et 3 zones • 3 plots pour matérialiser les châteaux 	
--	---