



# PARCOURS ATHLETIQUES DE DECONFINEMENT



🌀 Nous pouvons proposer **différents types de parcours** :

- Des parcours généraux intégrant les formes de pratique « courir » et « sauter » ; la forme de pratique « lancer » ne sera pas proposée car elle implique une manipulation d'objet avec les mains.
- Des parcours spécifiques à une forme de pratique.

🌀 Nous pouvons proposer **différents niveaux de difficulté** en jouant sur les paramètres suivants :

- Vitesse de réalisation : trottinée à rapide
- Nombres de tours du parcours réalisés
- Nature des exercices demandés
- Hauteur, espacement des parcours

🌀 Nous pouvons proposer **différentes modalités de réalisation des parcours** :

- Parcours individuel de découverte
- Parcours individuel chronométré
- Parcours individuel chronométré avec compétition par équipe
- Parcours individuel avec relais par équipe

🌀 **Organisation de 3 parcours sur 1 terrain de handball sur le plateau sportif**

20 m

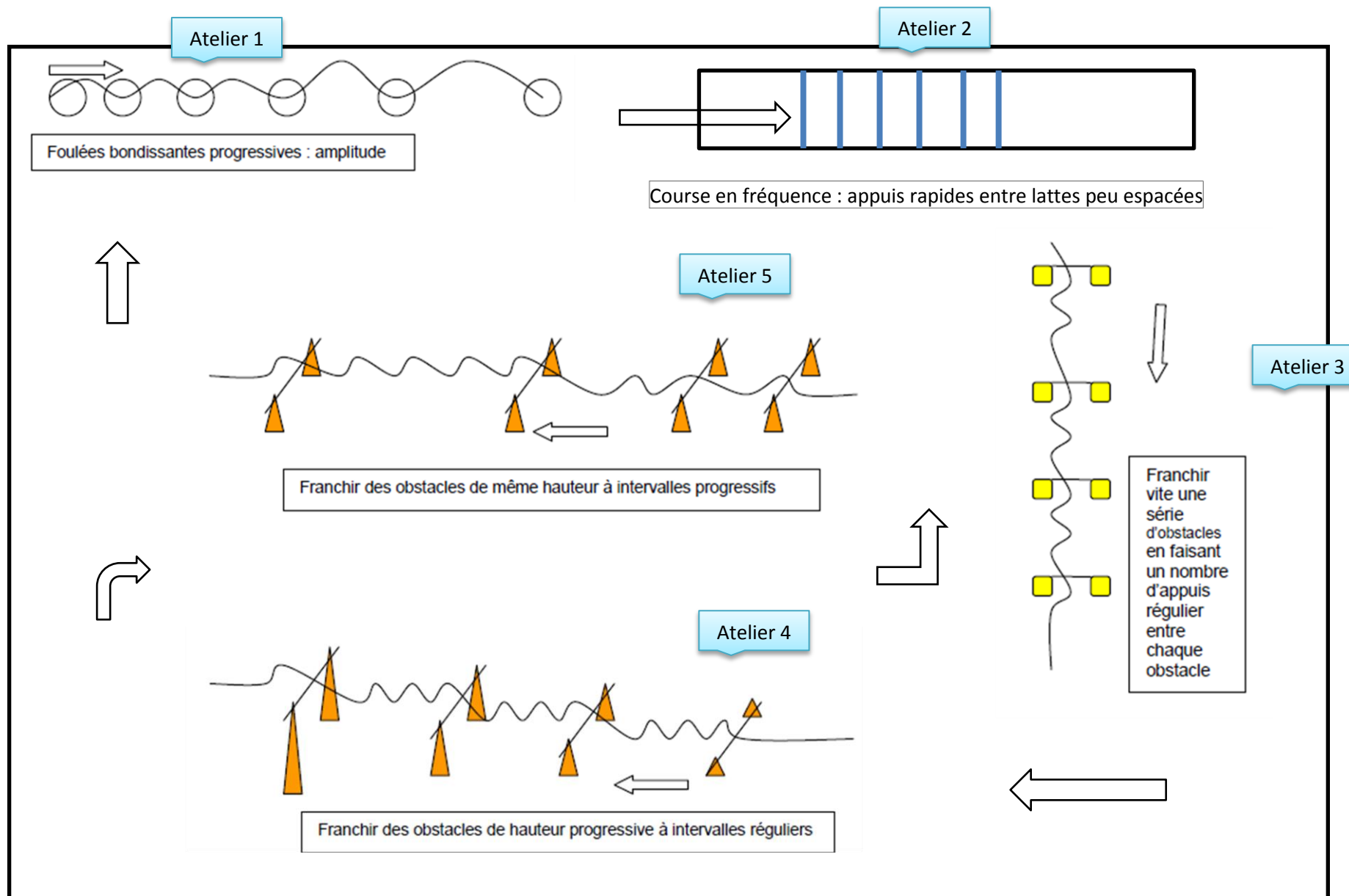
10 m	<b><u>PARCOURS N°1</u> COURIR ET SAUTER</b>				<b><u>PARCOURS N°2</u> SAUTER</b>	
	<b>SAS P1</b>	<b>SAS</b>	<b>SAS P2</b>	<b>SAS P2</b>	<b><u>PARCOURS N°3</u> COURIR</b>	
	<b>SAS P1</b>	<b>SAS</b>	<b>SAS P3</b>	<b>SAS P3</b>		

★ 1 terrain de Handball découpé en 4 zones de 20x10m : 3 parcours, 1 zone SAS

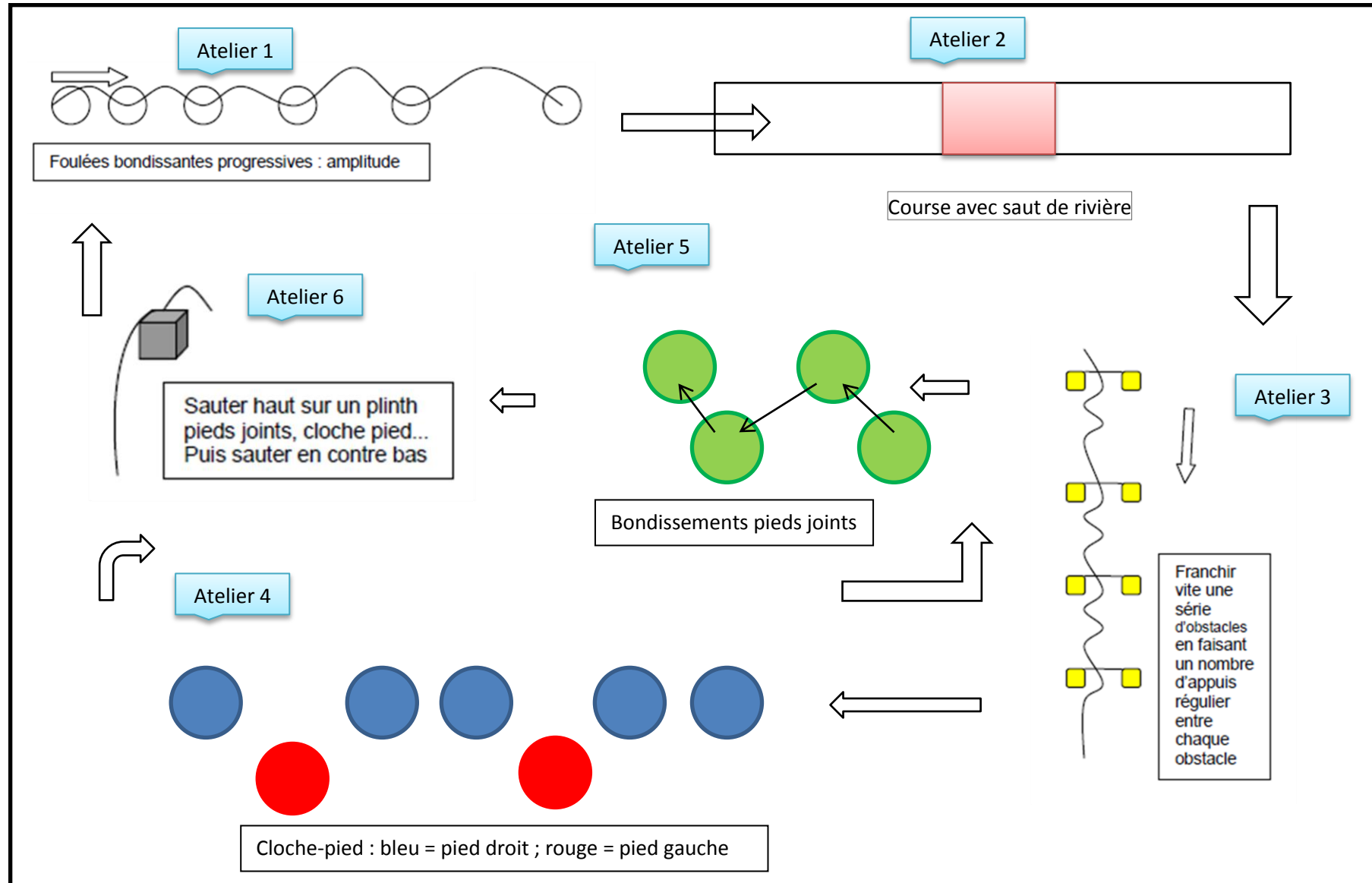
★ 3-4 élèves par parcours : 1 élève sur le parcours et les autres dans les SAS du parcours correspondant

★ 1 zone « SAS d'attente » aux parcours dans la dernière zone découpées en 8 espaces, avec des zones définies.

# PARCOURS GENERAL N°1 : COURIR ET SAUTER



# PARCOURS SPECIFIQUE N°2 : SAUTER



# PARCOURS SPECIFIQUE N°3 : COURIR

