

# La bonne allure

## Prépare ton matériel

- 2 joueurs.
- 1 ardoise ou 1 feuille.
- Une craie ou un crayon.
- 1 sablier ou chronomètre.
- 1 sifflet ou 1 clochette.
- **Place** 5 repères alignés à 10, 20, 30, 40 et 50 mètres d'un point de départ que tu choisis dans la cour.

## Règle du jeu

### Marque le plus de points possible en 6 minutes de course.

- La course est découpée en 12 périodes de 30 secondes. Tu as 30 secondes pour t'élancer du point de départ et y revenir.
- Tu choisis à chaque fois le plot où tu souhaites faire demi tour. Le plot à 10 mètres vaut 1 point, celui situé à 20 mètres vaut 2 points... jusqu'à 5 points pour celui situé à 50 mètres du départ.
- Tes points sont validés uniquement si tu reviens à l'arrivée avant le coup de sifflet donné toutes les 30 secondes.
- Ton camarade compte tes points et les additonne en fin de course.

## A deux

- Réalisez votre record en additonnant vos 2 scores et lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

## A plusieurs

- Par équipes de 2 en relais, courez alternativement chaque période de 30 secondes.

## Relève les défis

### Invente d'autres défis à partir de ce jeu !



#### Voici quelques pistes :

- A 3 ou 4, combien vous faut-il de périodes de 30 secondes pour atteindre 100 points ?
- En réduisant les distances tu peux imposer un mode de déplacement différent : pas chassés, sauts pieds joints...

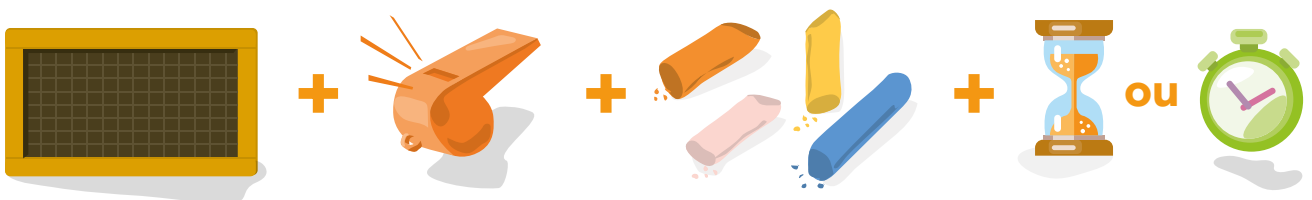
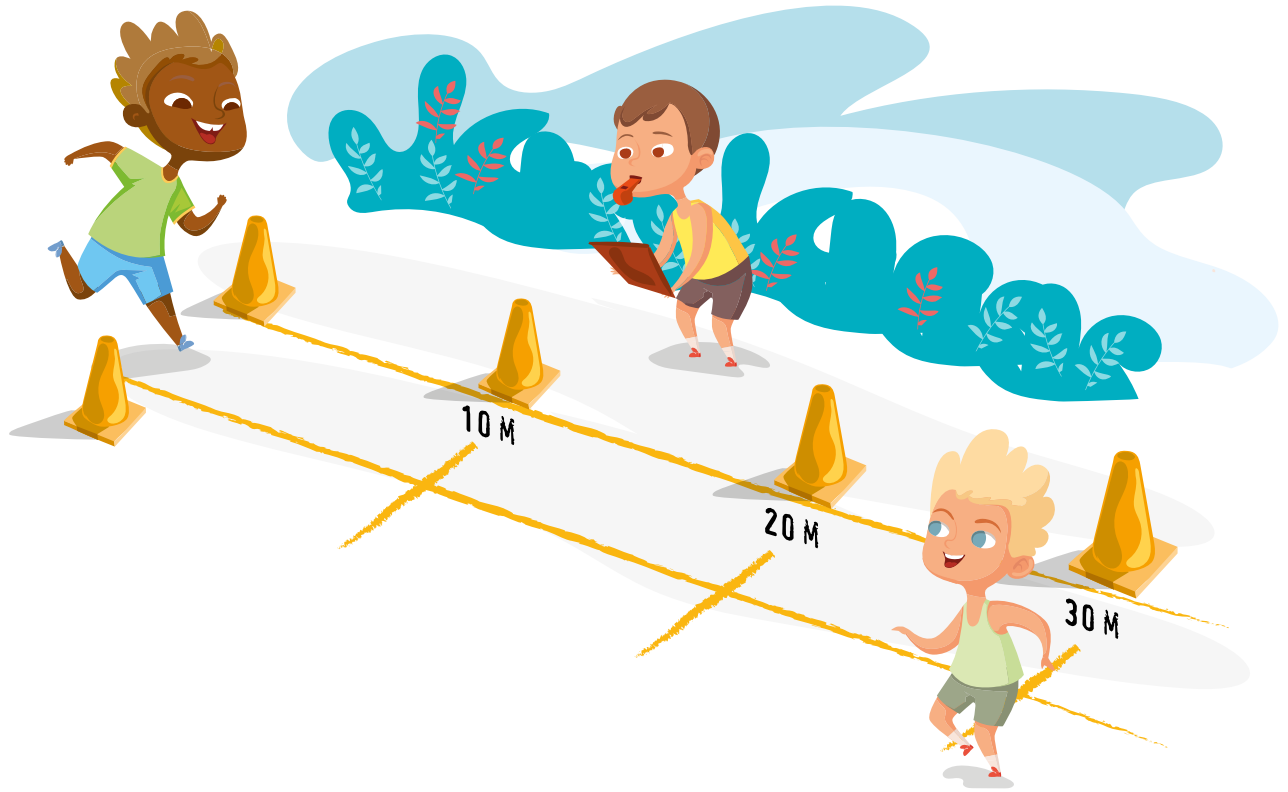


Ton **coeur** est le moteur de ton corps. La **course** à pied t'aide à le rendre plus fort et endurant!



Le sport scolaire de l'École publique

# La bonne allure



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

