

## Courir avec le dé

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Exercice	Organisation/Remarques	Matériel
<p><b>Duels au dé (stimulation du système cardiovasculaire)</b></p> <p>Deux athlètes lancent le dé en même temps dans un cerceau. Le perdant court le nombre de tours correspondant à la différence. Le gagnant défie le joueur suivant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le dé dans le cerceau.</li> <li>• Définir un circuit avec des cônes s'il n'y a pas de lignes à disposition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dix dés</li> <li>• Un cerceau</li> <li>• Quatre cônes</li> </ul>
<p><b>Parcours Vita (renforcement et mobilisation)</b></p> <p>Définir <a href="#">six postes</a> de force combinée à la mobilité. Pour chaque poste, les élèves lancent un à trois dés en fonction de leur niveau. La somme correspond au nombre de répétitions. Chaque athlète effectue le parcours trois fois.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux à quatre athlètes commencent à chaque poste.</li> </ul> <p><b>Tâches possibles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fentes avant (pas de cigognes).</li> <li>• Fentes latérales.</li> <li>• Debout, poser les mains sur le sol et avancer en appui le plus loin possible (appui facial). De cette position, ramener les pieds vers les mains (jambes tendues).</li> <li>• Appuis faciaux profonds entre deux caissons. Adapter la hauteur au niveau des élèves.</li> <li>• Haut du dos contre le mur. Se repousser avec les coudes.</li> <li>• Tronc: appui latéral sur un coude, bras libre tendu vers le haut. Passer la main sous le tronc le plus loin possible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dés</li> <li>• Caisson</li> <li>• <a href="#">Fiches pour les postes</a></li> </ul>
<p><b>Chasse aux dés (activation)</b></p> <p>Désigner les chasseurs. Parmi les lièvres, huit ont un dé qu'ils cachent dans la paume de leur main. Quand un lièvre est touché par un chasseur, il ouvre ses mains. S'il a un dé, il le donne. Le jeu se poursuit tant qu'il reste des dés en jeu.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer au temps: combien de dés les chasseurs réussissent-ils à saisir en deux minutes? Inverser les rôles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux à cinq chasseurs (à adapter selon la taille du groupe et la grandeur du terrain).</li> <li>• Tous les lièvres restent en jeu même s'ils ont été touchés plusieurs fois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huit dés</li> </ul>