

COURIR VITE EN FRANCHISSANT LES OBSTACLES		Les déménageurs
Objectifs :	Courir sans renverser les obstacles	
But :	Réagir au signal et courir le plus vite possible au dessus des obstacles pour ramener plus d'objets que les équipes adverses	
Dispositif :	Les enfants sont répartis dans 4 équipes	
Consigne :	Au signal, courir et ramener le plus possible d'objets (1 seul à la fois) en respectant le sens imposé.	
Critère de réussite :	Avoir ramené plus d'objets que les autres	
Matériel :	2 caisses, 24 obstacles, 4 plots, 1 grand tapis et 60 objets	

COURIR VITE EN FRANCHISSANT LES OBSTACLES		Parcours d'obstacles
But :	Courir sans s'arrêter	
Dispositif :	Plusieurs parcours parallèles de 30m environ Hauteur des obstacles : hauteur du genou Premier obstacle à au moins 5m avec au moins 4 obstacles par couloir à intervalles irréguliers ; hauteurs et intervalles variés dans les couloirs	
Consignes :	1/ Au signal, partez et passez le premier la ligne d'arrivée, revenez en marchant sur le côté. 2/ Essayez plusieurs fois dans tous les couloirs	
Critère de réussite :	Courir sans s'arrêter ou sans ralentir du début à la fin du parcours	
Matériel :	Obstacles variés (petites haies, cônes + lattes, barils, planche...)	
Variantes	Course poursuite à 2 par couloir	

COURIR VITE EN FRANCHISSANT LES OBSTACLES	Les 5 secondes
But :	Courir sans ralentir à chaque obstacle
Dispositif :	5 parcours en parallèle de 20m environ avec des obstacles : hauteur du genou maximum. Premier obstacle à au moins 5m avec au moins 5 obstacles par couloir à intervalles irréguliers ; hauteurs et intervalles variés dans les couloirs
Consignes :	1/ Au signal, partez et passez le maximum d'obstacles en 5 secondes. 2/ Essayez plusieurs fois dans chaque couloir. 3/ Un observateur code le nombre d'obstacles passés.
Critère de réussite :	Courir le plus loin possible sans ralentir pendant 5 secondes.
Matériel :	Obstacles variés (petites haies, cônes + lattes, barils, planche...)
	