

<b>Acquisition visée</b>	Mettre les élèves dans les meilleures conditions d'entrée dans l'activité athlétisme.
<b>Durée</b>	La durée de l'échauffement ne dépassera pas 10 min.
<b>Matériel</b>	Plots / cerceaux / lattes / tracés
<b>Atelier 1</b>	<p><b>But</b> Course en slalom à l'aller et course arrière au retour</p> <p><b>Consignes</b> <i>Aller</i> : courir en slalom entre les portes <i>Retour</i> : en fixant un plot placé devant soi, courir en arrière et passer à travers une porte matérialisée par 2 plots.</p> <p><b>Recommandations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ organiser plusieurs ateliers parallèles.</li> <li>▪ faire réaliser plusieurs passages.</li> </ul> <p><b>Variables</b> <i>Espace</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jouer sur la distance de course</li> <li>▪ utiliser des terrains divers</li> </ul>
<b>Atelier 2</b>	<p><b>But</b> Travail de la fréquence et de l'amplitude de course</p> <p><b>Consignes</b> Courir en posant un pied entre chaque latte</p> <p><b>Recommandations</b> <i>Aller</i> : travail sur la fréquence (lattes rapprochées) <i>Retour</i> : travail sur l'amplitude (lattes espacées)</p> <p><b>Variables</b> <i>Espace</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jouer sur la distance de course</li> </ul>
<b>Atelier 3</b>	<p><b>But</b> Coordination motrice sur petits bonds</p> <p><b>Consignes</b> Courir en posant le pied gauche dans les cerceaux de gauche et le pied droit dans les cerceaux de droite.</p> <p><b>Recommandations</b> <i>Sécurité</i> : les tracés sont préférables aux cerceaux</p> <p><b>Variables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modifier la taille et la disposition des cerceaux au retour.</li> </ul>