



Domicile



École



Petits



Grands



Famille

LE CARRÉ STEEPLE

BUT DU DÉFI

Se déplacer en course et réaliser le plus de tours possibles en 6 minutes. L'enfant doit adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes matérielles.

1er temps : Réaliser un repérage du parcours, en marchant puis en course lente

2ème temps : Réaliser le parcours chronométré. Plusieurs essais possibles.

MATÉRIEL

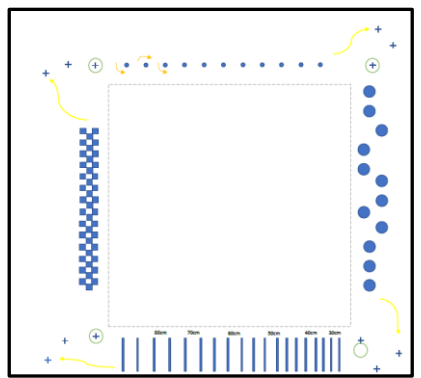
- 1 chronomètre
- parcours pas de géants : bandes de traçage
- parcours marelle : marquage au sol
- parcours slalom : coupelles
- parcours foulées bondissantes : cerceaux plats

Tous ces éléments peuvent être tracés à la craie au sol comme sur les [modèles suivants](#)

DISPOSITIF

Installer le matériel sur un espace de 4x12,5m (soit 50m) :

- 1 parcours de [pas de géants](#)
- 1 parcours de marelle
- 1 parcours de slalom
- 1 parcours de [foulées bondissantes](#)



VARIABLES

- pour les plus petits : réduire le temps de course, introduire une section de marche lente/rapide, réduire la distance des sections
- pour les plus grands : augmenter le temps de course, augmenter la distance des sections, imposer d'autres contraintes (haies, trampoline...)
- Inventer d'autres parcours moteurs à l'école ou à votre domicile : [vidéo](#)