

# Obstacle-course

J'apprends à courir, slalomer, sauter, ramper, gérer sa vitesse de course, gérer sa respiration

Matériel : des plots, des haies, des tapis.

Règles du jeu :

Le but est de réaliser le parcours, d'enchaîner les obstacles.

Au signal, le 1<sup>er</sup> coureur part, saute par dessus les haies, rampe sous la barre, rampe sur un tapis, saute par dessus d'autres tapis.

Au bout de 30 secondes, le 2<sup>e</sup> coureur part.

Critères de réussite :

Ne pas faire tomber les barres,

Ne pas courir sur les tapis,

Ne pas se faire rattraper par le suivant.

