



Les portes de l'enfer

Objectifs pédagogiques : Enchaîner une phase de roulage suivi d'un freinage efficace. Adapter sa vitesse.

Fondamentaux qu'il est possible de faire travailler : s'arrêter, se diriger, se déplacer

Matériel nécessaire : cônes, lignes au sol

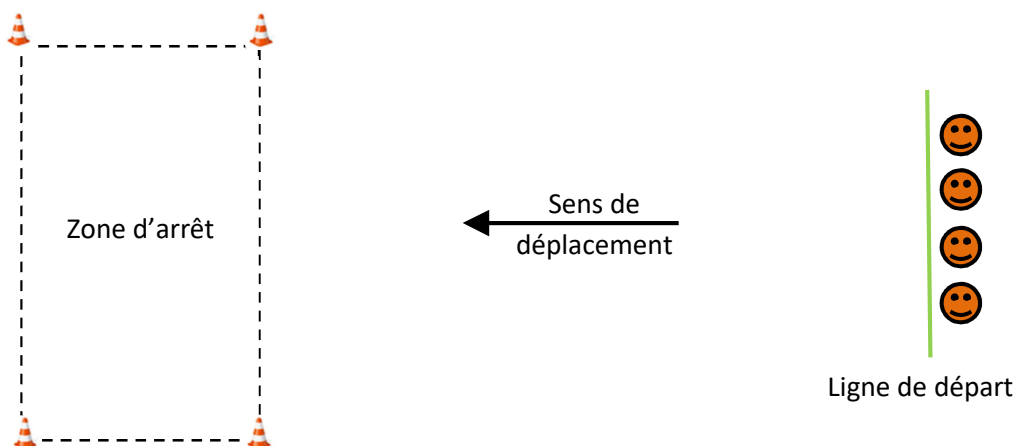
But du jeu : Etre le premier à s'immobiliser dans la zone d'arrêt

Déroulement/consignes : Délimiter une zone d'arrêt avec 4 cônes.

Les joueurs prennent place derrière la ligne de départ. Au top, ces derniers doivent s'élancer puis s'arrêter le plus rapidement possible dans la zone d'arrêt. Les joueurs ne doivent pas commencer à freiner avant la zone d'arrêt et ne doivent pas s'immobiliser en dehors de la zone d'arrêt.

A chaque manche, le dernier joueur immobilisé ainsi que ceux qui se sont immobilisés ou qui ont commencé le freinage en dehors de la zone d'arrêt sont éliminés.

On renouvelle les manches jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un participant.



Variantes : imposer le type de freinage (T, chasse neige...). Faire varier la taille de la zone d'arrêt. Faire varier la position de départ (départ de dos, assis, allonger...). Ajouter des obstacles entre la ligne de départ et la zone d'arrêt. Réaliser l'exercice à deux (chariot)...