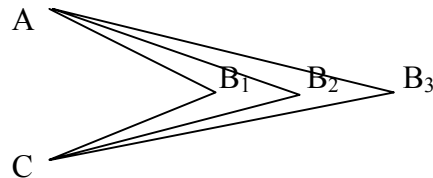


Exemples de courses

- ❑ Course priorité à droite
- ❑ Course à couleurs (garder la priorité à droite)
- ❑ Course à couleur prioritaire (ex. : plus clair : prioritaire)
- ❑ Course en triangle :



- ❑ Courses à durée limitée sans montre
- ❑ Course à vitesse spécifique sans repère (placer un plot tous les 25m sans indiquer cette distance aux athlètes)
- ❑ Course rythmée (bip à chaque cône). Au bout d'une minute, on stoppe les bip pendant 20s puis on redonne le bip suivant : qui est en face de son cône ?
- ❑ Courses à renseignements (Gindre) en binômes
- ❑ Courses à contrôle du pouls (dans zones prédéfinies)
- ❑ Courses par intervalles avec jeux de compétitions (sur terrain varié et espacé)
- ❑ Biathlon chronométré :

Zone de sprint
(ex. : 50m en
8,5s)

Tour de terrain lent et régulier (ex. : 400m en 3')

Ecart par rapport au temps de départ : + 1pt par 1/10^{ème} (sprint), +0.5pt par seconde (course lente). L'équipe qui a le moins de points a gagné.

- ❑ Courses longues
 - à obstacles (initiation au steeple) (veiller à l'allure aérobie)
 - avec changement de rythme (veiller à l'allure aérobie)
 - en nature (forêt...)
 - avec partenaire à bicyclette. Changer quand la fatigue se fait sentir. (Veiller à la sécurité sur le parcours)
- ❑ Tous types de grands jeux en continu.