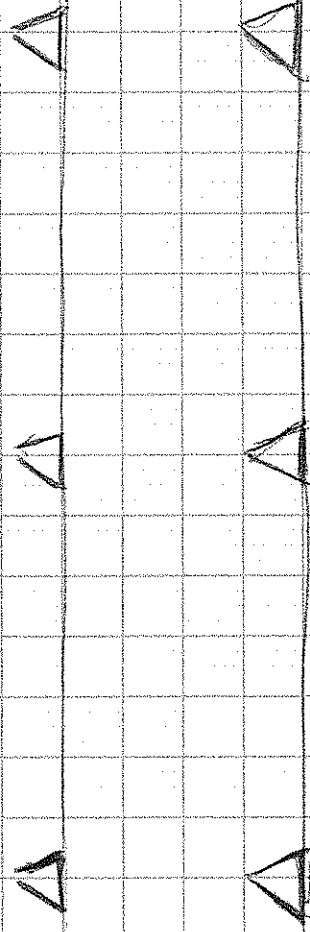


# ① L'Equilibre

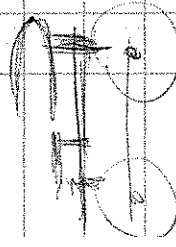
3 points  
Plot bleu

2 points  
Plot vert

1 point  
Plot jaune



corde



Fm.

Prise d'élan

lever les pieds (à la corde)

aller le plus loin possible (→ complébiliser les points)

dès que l'on pose un pied → arrêt

Allonger la zone d'élan

ou réduire

② Course "à l'escargot", le dernier arrivé gagne

→ canalisation de la "Fougue" de certains élèves