

Trame des variables didactiques

Milieu	Trajectoire	Vitesse	Foulée	But
Terrain plat : - terrain de hand ball - cour Dans la nature : - parcours de santé, - chemin forestier... - Stade, - en couloirs Descente Montée Escaliers	Ligne droite Ligne courbe Zigzag Récupération Active Passive	Régulière Lente A différents % de VMA En changeant d'allure Durée : de 10 s à 20 mn	Course normale Talon fesse Montée de genoux Foulée bondissante Pas de sioux Pas de l'oie	Pour aller poser ou prendre un objet Pour aller prendre un objet Pour remplir un contrat Pour jouer ou attraper