

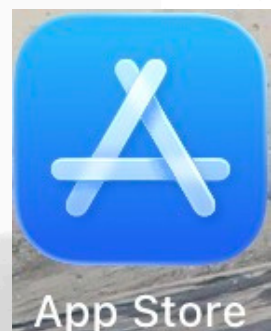
Parkour poursuit



Deux formes scolaires de pratique

*Deux outils numériques ludifiés
pour engager, accompagner et réguler
les transformations motrices des élèves
dans les activités acrobatiques*

Park-code freerun



Google Play



***Cliquez ou Flashez
pour télécharger les applications***



Thématique 2025 2026 : Rendre les apprentissages plus explicites avec les outils numériques



Pour l'essentiel, « l'enseignement explicite se caractérise par une série de soutiens ou d'étayages, par lesquels les élèves sont guidés tout au long du processus d'apprentissage, au moyen d'énoncés clairs sur l'objectif et les raisons d'apprendre la nouvelle compétence, d'explications claires et de démonstrations de l'objet à acquérir, ainsi que d'une pratique guidée par des feed-back jusqu'à ce qu'une maîtrise autonome soit atteinte. » (Archer & Hughes, 2011, p. 1).

Il s'agit d'engager pleinement les élèves dans le processus d'apprentissage par le jeu. La démarche repose sur une idée simple et structurante : permettre à l'élève de jouer avec un code de pointage qui organise ses possibilités d'action et d'exploration de la gravité afin de se transformer progressivement.

Le numérique enrichit cette dynamique en multipliant les repères de progression. L'élève accède rapidement à la connaissance du résultat de son action et peut ainsi se situer plus facilement par rapport aux attendus d'apprentissage. Les supports variés — vidéo, photographie, effets immersifs des applications conçues par Maud Granger, jeux de plateau ou autres dispositifs ludifiés — rendent le parcours d'apprentissage plus explicite, lisible et motivant.

Enfin, les deux applications constituent pour l'enseignant de véritables outils de régulation et de différenciation des apprentissages. Elles permettent d'ajuster les situations et les variables de travail en fonction du rythme et des besoins de chaque élève.



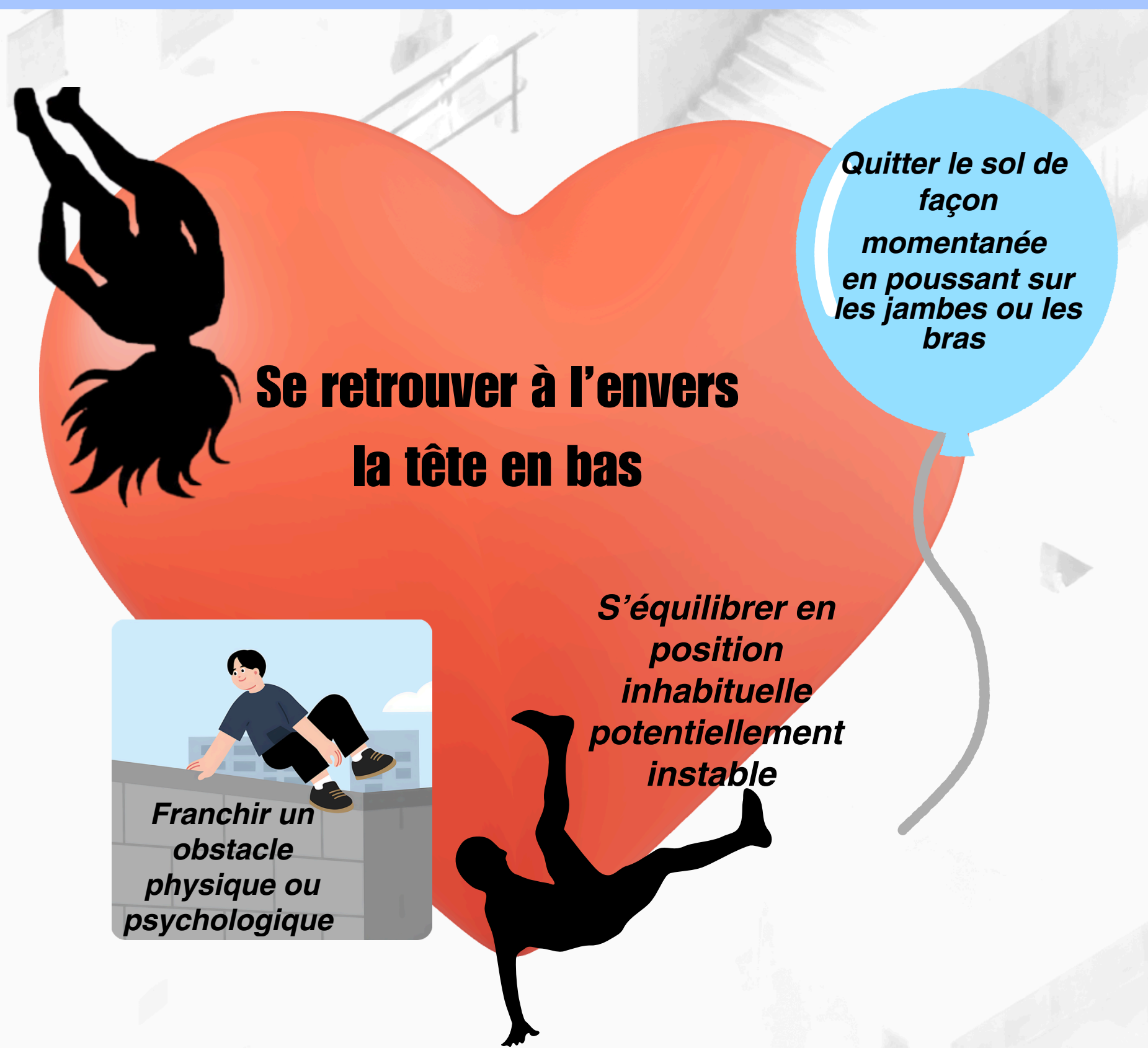
TraAM
EPS

La motricité acrobatique : enjeu d'éducation physique

La réflexion s'initie dans l'identification d'un constat partagé avec JF ROBIN : « Nous constatons...dans les observations des pratiques professionnelles, une absence quasi générale d'une véritable motricité acrobatique à l'école » JF ROBIN, in L'Acrobatie, coord. D HAUW (2010)

Il s'agit alors, d'explicitier l'essentiel de ce que doit comporter cette motricité acrobatique pour proposer une démarche au potentiel acrobatique sans compromis.

Nous identifions des marqueurs du champ acrobatique. Entrer en acrobatie, c'est se retrouver à l'envers, c'est quitter le sol de façon momentanée, c'est s'équilibrer en position inhabituelle. Ainsi, nous parlons du potentiel acrobatique de chaque épreuve.

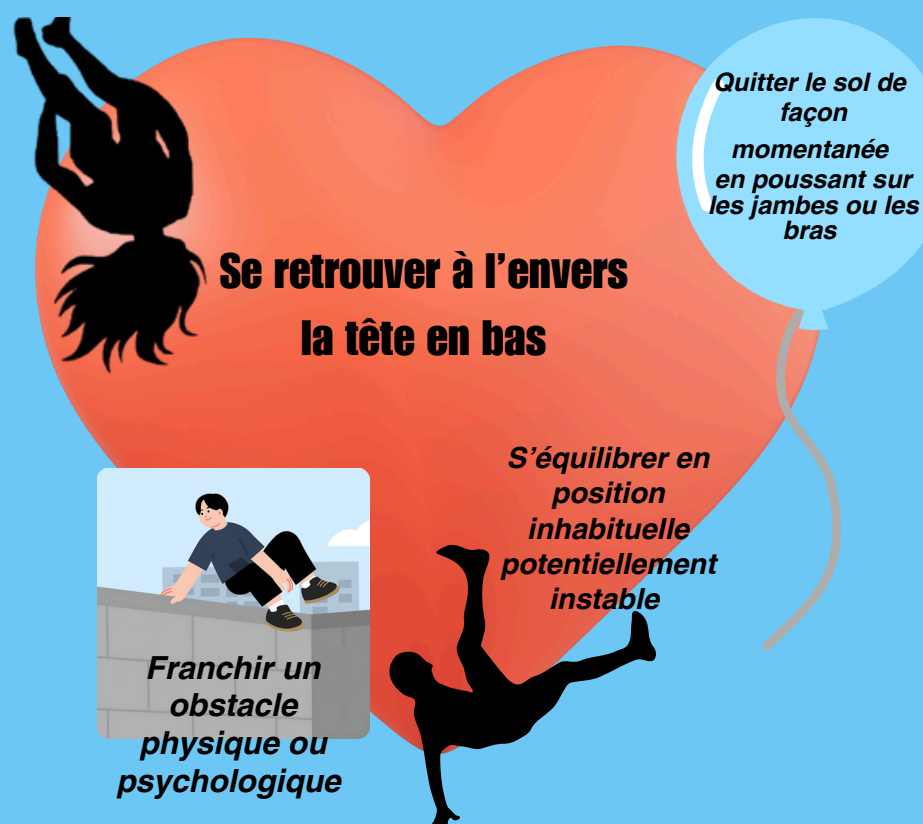




TraAM
EPS

Des règles explicites qui s'inspirent du PARKOUR

- **Chute interdite**
- **Recherche de vitesse**
- **Potentiel acrobatique des situations/ épreuves**



Les deux applications proposent de nouveaux jeux acrobatiques, et intègrent ces 3 règles explicites.



TraAM
EPS

Objectif du TraAM



**Se retrouver à l'envers
la tête en bas**

*Quitter le sol de
façon
momentanée
en poussant sur
les jambes ou les
bras*



*Franchir un
obstacle
physique ou
psychologique*

*S'équilibrer en
position
inhabituelle
potentiellement
instable*



**Engager TOUS les élèves dans une
réelle activité acrobatique,
accompagner leur progression et
permettre à l'enseignant de réguler
l'activité acrobatique des élèves**



TraAM
EPS

Bilan du TraAM : des plus-values effectives

La démarche de ludification rend explicite la logique du jeu acrobatique : jouer avec la gravité pour piloter son corps et exploiter les opportunités offertes par le code de pointage.

Elle aide les élèves à mieux comprendre les attendus de l'activité en mettant en évidence plusieurs principes essentiels :

- enchaîner les actions pour retrouver son équilibre,
- utiliser la vitesse pour franchir et se renverser,
- ou encore ajuster sa posture et ses trajets segmentaires afin de réaliser des figures et des combinaisons présentant un véritable potentiel acrobatique.

Code de pointage **Jeu**
 Réaliser une prestation
Accompagner
Réguler
 Différenciation
 Démocratisation
 Vitesse
 Transformations
 Action
 Oser
 CA3
Acrobatie
 Résultat
 Explicite

Par delà ce constat, l'apport ludique du jeu de plateau ou de cotation participative, en détournant l'attention de l'élève, entraîne davantage de consentement à :

- oser l'acrobatie,
- répéter,
- maintenir l'effort,
- se représenter devant les autres.

Cette logique devrait guider toute forme de pratique scolaire visant une véritable expérience acrobatique, en écartant les freins susceptibles d'altérer le plaisir de jouer avec la gravité sous le regard des autres. En multipliant ces contextes d'apprentissage, l'élève peut progressivement construire une nouvelle manière d'engager son corps dans l'action. C'est tout l'enjeu du champ d'apprentissage 3.



Parkour poursuit

Un jeu stratégique pour construire et enchaîner des actions acrobatiques

*Parkour Pursuit est une application pédagogique inspirée du fonctionnement du jeu de plateau "trivial pursuit".
Les élèves progressent sur un plateau et doivent réussir différentes figures acrobatiques pour compléter leur progression.*



Plateau de jeu du Parkour Pursuit sur lequel s'affrontent 4 joueurs

Chaque élève dispose d'une roue qu'il complète progressivement au fil de ses réussites.

Chaque action validée permet d'obtenir un "camembert", symbole d'une famille d'actions motrices spécifique. L'objectif est de compléter l'ensemble de la roue en validant toutes les familles d'actions.

Une fois ce parcours accompli, les élèves accèdent à un défi final consistant à réaliser des parcours chronométrés.

L'application propose ainsi une forme de jeu évolutive qui structure les apprentissages et accompagne progressivement les élèves dans la construction des actions acrobatiques.



Paramétrage pédagogique

Avant de lancer la partie, l'enseignant peut sélectionner les différentes familles d'éléments qui seront travaillées pendant la séance.

Ce paramétrage permet d'adapter l'activité des élèves aux objectifs de la séquence d'apprentissage facilitant ainsi la différenciation pédagogique.

Parkour Pursuit

Paramètres de la partie :


Modification des familles d'éléments :

- 1 Rotation Avant
- 2 Rotation Arrière
- 3 Renversement Avant
- 4 Elan en Suspension
- 5 Renversement Latéral
- 6 Franchissement
- 7 Equilibre
- 8 Elan en Appui

Nom de la Famille
Rotation Avant

Niveau 3 Niveau 2 Niveau 1

Modifier la photo Modifier la photo Modifier la photo

Modification du Pictogramme  ^ v

Ordre de l'épreuve dans l'exécution du Parkour **1** ^ v

Quitter et Sauvegarder

L'enseignant peut jouer sur plusieurs paramètres des épreuves:

- leur nombre
- l'ordre
- le niveau
- le type
- les photos et les explications
- la couleur et le pictogramme symbolisant chaque épreuve




Génération du plateau de jeu

Le plateau de jeu est généré aléatoirement au début de chaque partie.

Les cases correspondent aux différentes familles d'éléments et sont identifiées par des couleurs spécifiques.

La génération aléatoire renouvelle les situations de jeu et évite les stratégies répétitives.

Les élèves sont amenés à explorer différentes familles d'actions motrices au cours de la séance.



The image displays two screenshots of the 'Parkour Pursuit' game interface. Each screen shows a grid of colored tiles (red, blue, yellow, green, orange, pink) and a central 'Parkour Pursuit' area. The left screenshot shows a player with a score of 17 and 4 valid parkours. The right screenshot shows a player with a score of 7 and 1 valid parkour. Both screens display a grid of colored tiles and a central 'Parkour Pursuit' area.

Il est possible de sélectionner entre 3 et 8 familles gymniques. Le tableau est ensuite généré de manière aléatoire



Validation des figures et progression par niveaux

Chaque famille d'éléments comporte trois niveaux de difficulté.

Lorsqu'un élève réussit une figure, il obtient un « camembert » de validation : la couleur renseigne la famille d'éléments et la taille correspond au niveau atteint (1, 2 ou 3)

Ce système rend visible la progression de chaque élève et encourage la recherche d'éléments plus difficiles pour améliorer son score.



Chaque groupe n'est concerné que par sa partie, et ce mode de validation permet une sécurisation de l'engagement moteur, car :

- le jeu dilue l'exposition sociale
- la réussite devient une étape du jeu et non une démonstration

Ainsi, le jeu dédramatise l'enjeu et les élèves osent davantage tenter.

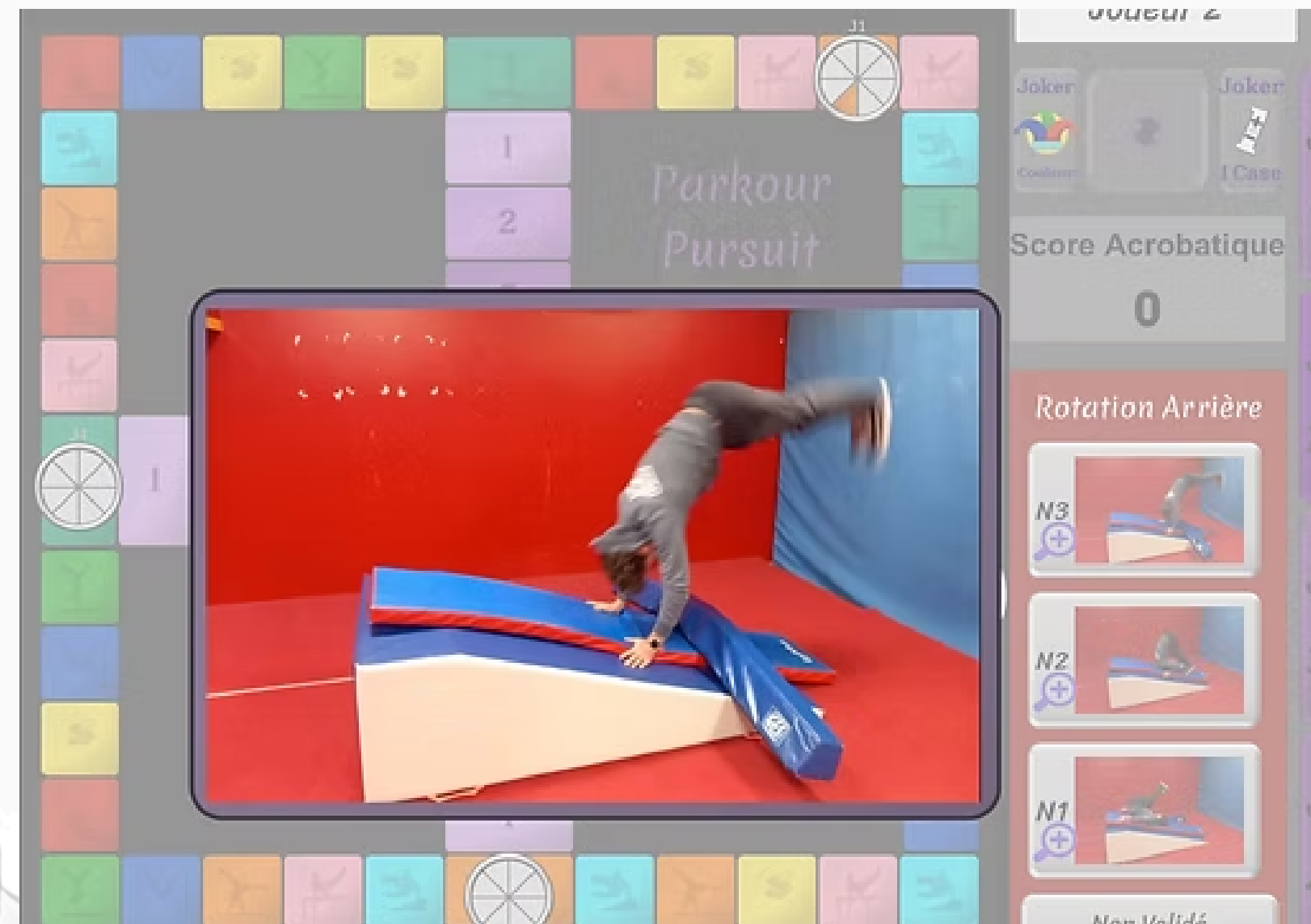
La couleur et la taille du "camembert" renseigne sur la famille et le niveau validé (1, 2 ou 3)





Aide visuelle et compréhension de l'action

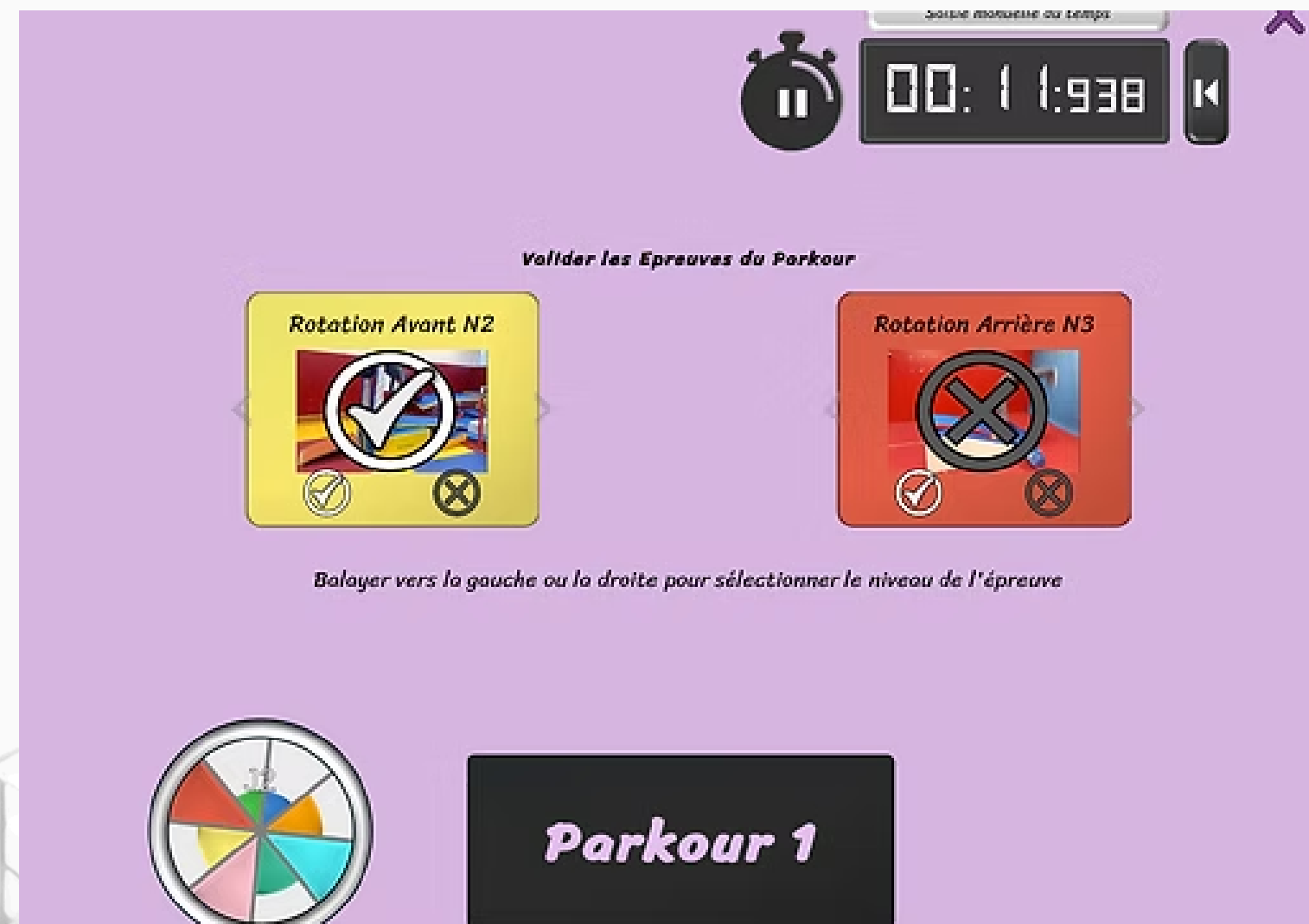
Avant de tenter une épreuve, les élèves peuvent zoomer sur l'image de démonstration proposée dans l'application. Cette fonctionnalité facilite la compréhension de l'action motrice et permet aux élèves de mieux se représenter l'action à réaliser. Elle favorise la curiosité et l'autonomie dans les apprentissages.





Accès aux parcours chronométrés

Lorsque toutes les familles d'éléments ont été validées, les élèves débloquent l'accès aux parcours chronométrés. Ils doivent alors enchaîner les figures validées pour réaliser des portions de parcours puis un parcours complet. Cette étape permet de passer d'une logique de réussite d'éléments isolés à la construction d'enchaînements complexes, ce qui correspond à un niveau plus avancé de maîtrise motrice.



Combiner 2 épreuves pour valider une "portion du Circuit" et déverrouiller la suivante

Évaluation du Parkour final

Le score final combine deux dimensions : le niveau des figures validées ET le temps nécessaire pour réaliser le circuit total. Le score final se concrétise par une animation qui permet aux élèves de facilement se situer en fonction de la couleur atteinte par l'acrobate sur l'échelle.

Ce mode d'évaluation valorise à la fois la difficulté technique et l'efficacité dans l'action, ce qui encourage les élèves à progresser dans les deux dimensions.



Validation des épreuves et évaluation du Parkour Final sur une partie à 8 épreuves



TraAM
EPS

Bilan

En combinant progression technique et logique de jeu, Parkour Pursuit permet :

- d'engager les élèves dans une exploration active des actions acrobatiques
- de structurer les apprentissages grâce à une progression claire entre figures et parcours
- de rendre visibles les progrès des élèves
- de favoriser l'autonomie et l'initiative dans la pratique.
- d'offrir un cadre de jeu rassurant, particulièrement pour les élèves les plus inhibés, en évitant le passage isolé et parfois stressant devant le regard du groupe.

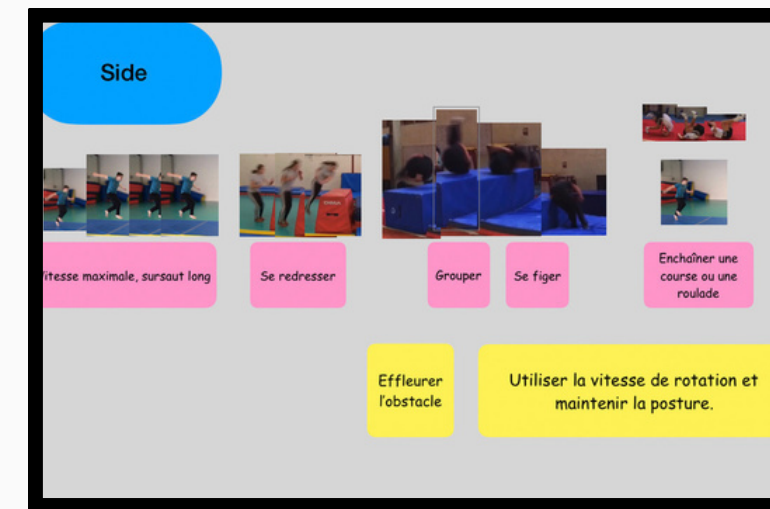
L'application constitue ainsi un support numérique qui aide l'enseignant à organiser un jeu acrobatique motivant, dans lequel les élèves sont encouragés à expérimenter, progresser et relever des défis moteurs.



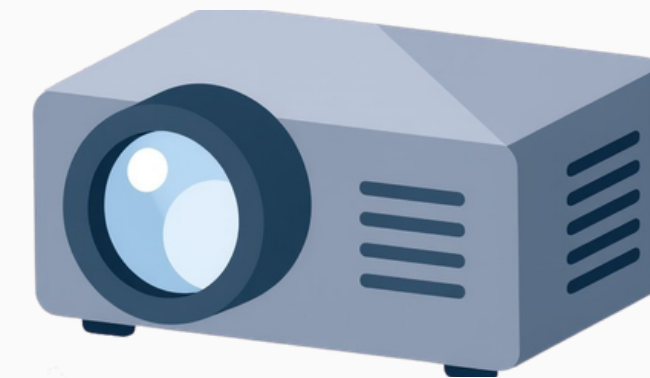
Matériel nécessaire :

Au moins une tablette principale

+ Des posters connaissances pour encourager les analogies



+



Un video projecteur (facultatif) pour amplifier le repérage de la classe

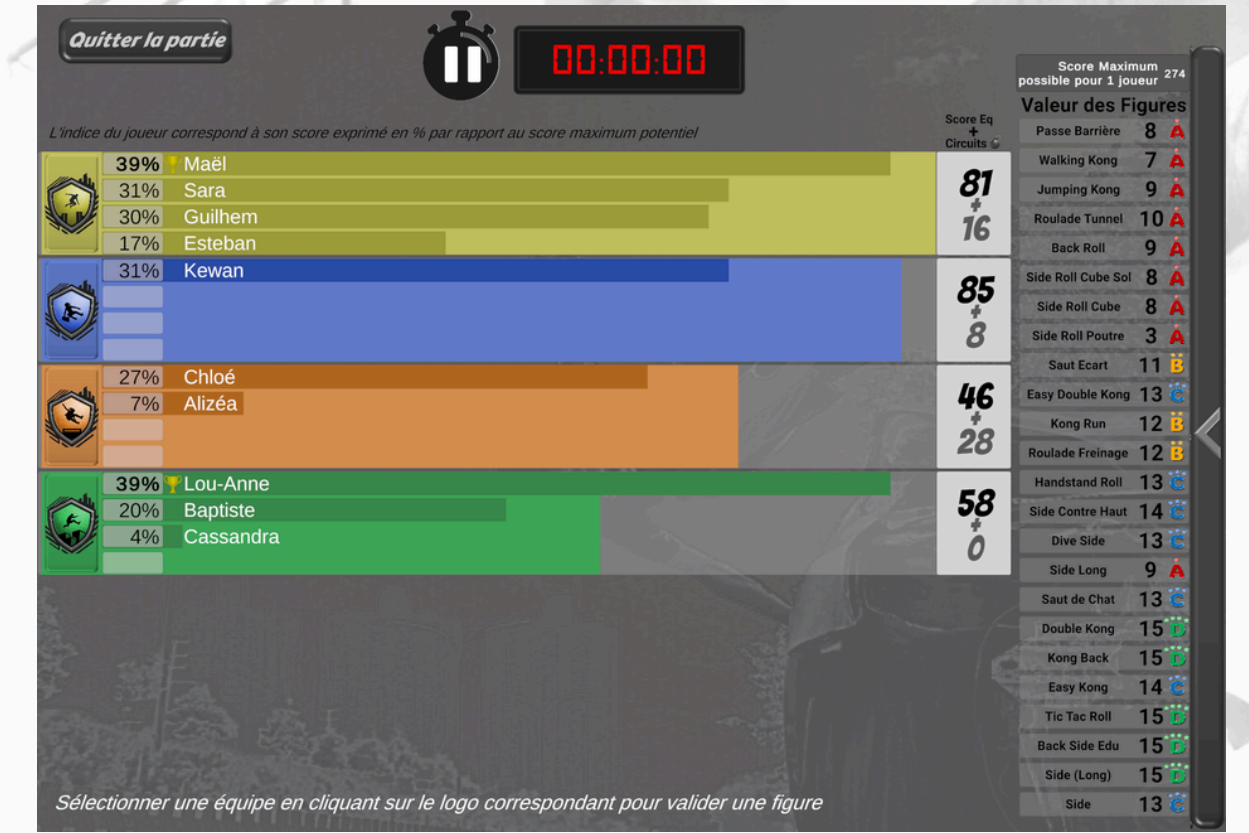
Phase 1 : augmenter son socle acrobatique en validant des combinaisons de figures

But : marquer le maximum de points par équipe de 4 maximum (ou seul) et augmenter son socle acrobatique (indice acrobatique individuel)


Consigne : Choisir librement parmi 8 premières combinaisons.

Remarque : Les combinaisons de départ sont aisément réalisables. Une fois validées, une combinaison différente est proposée.

Outil de repérage individuel collectif :



Le socle acrobatique traduit un indice acrobatique individuel :



LOU-ANNE

Figure	Score	Statut
PASSE BARRIÈRE	8	Validé
EASY DOUBLE KONG	13	Validé
KONG RUN	12	Validé
SIDE LONG	9	Validé
EASY KONG	14	Validé
SIDE (LONG)	15	Validé
SIDE CONTRE HAUT	14	Validé
TIC TAC ROLL	15	Validé

Score Joueur | Score Max possible

VALIDE UNE FIGURE POUR PASSER À LA SUIVANTE | ANNULE LA VALIDATION D'UNE FIGURE ET REVIENT À LA PRÉCÉDENTE



Score : Au début du jeu, chaque combinaison vaut 1 point de plus que l'effectif total de joueurs qui participent au jeu. La valeur des combinaisons diminue d'un point à chaque réussite validée par les élèves.

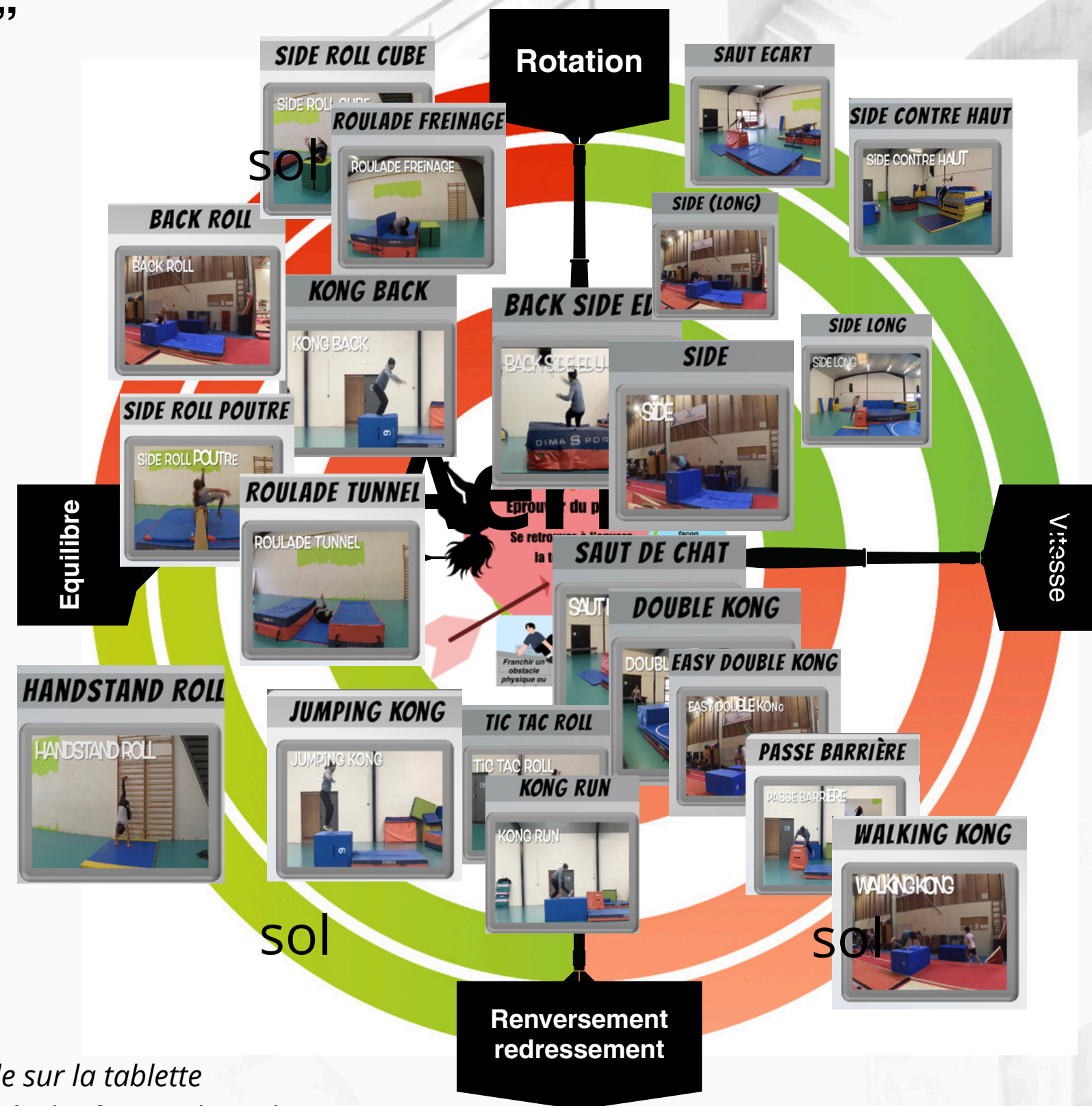
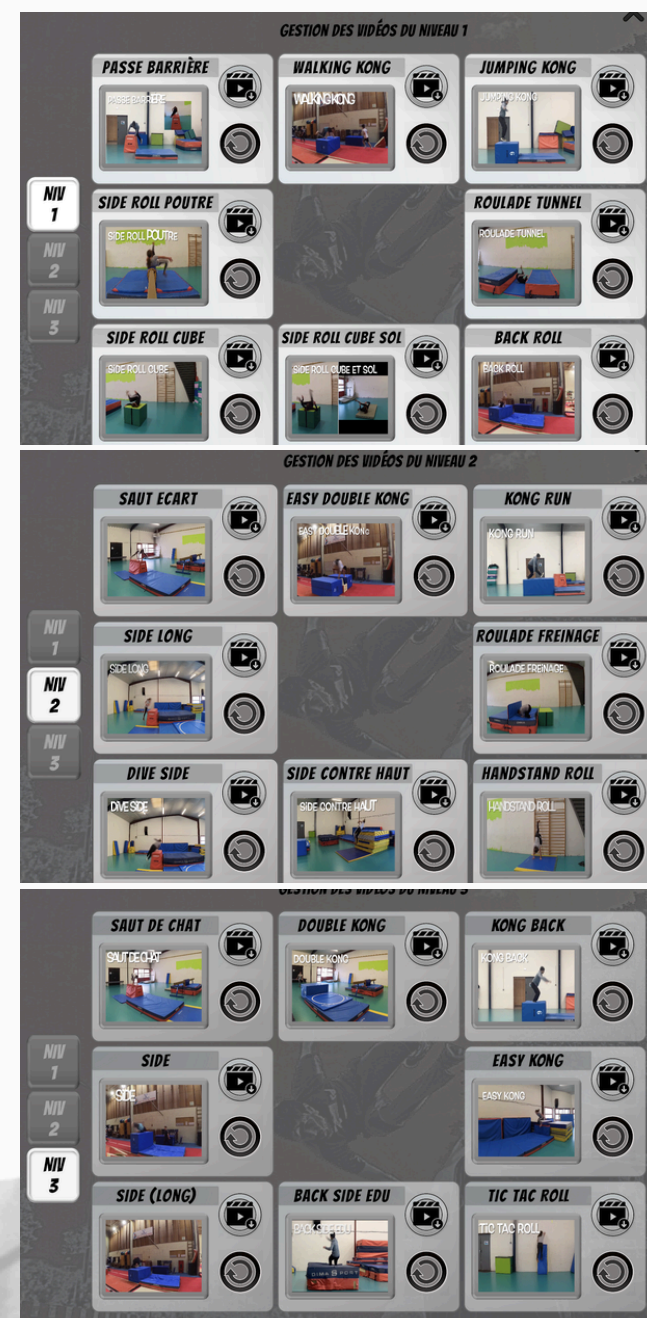
Les stratégies sont ouvertes :

- maximiser son indice acrobatique individuel ou celui de son équipe,
- défier les adversaires en diminuant leur score.

Phase 1 : augmenter son socle acrobatique en validant des combinaisons de figures

Cette application repose sur un code de pointage collaboratif ludifié pour construire un socle acrobatique "ciblé"

L'application propose
24 combinaisons acrobatiques
réparties
en 3 panneaux de 8 vidéos
(ralenties)



Vidéos modifiables au départ du jeu en fonction de l'espace de stockage disponible sur la tablette
Les noms des combinaisons permettent de dialoguer avec les élèves et sont inspirés des figures de parkour.
Ils peuvent être modifiés.


Phase 1 : augmenter son socle acrobatique en validant des combinaisons de figures

Zoom sur la validation des combinaisons


AFLP 4

CAP : Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.
Bac Pro : Assumer les rôles inhérents à la pratique artistique et acrobatique notamment en exprimant et en écoutant des arguments sur la base de critères partagés, pour situer une prestation.

SIDE




D





32

Posters pour les élèves :

règles simples et identiques quelque soit les combinaisons

Pour valider une combinaison

Aucune chute :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Aucun contact de la tête :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sécurisée : matériel vérifié	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Conforme à la vidéo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Fluide et enchaîné	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Maîtrisée 3 fois de suite	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Phase 2 : Oser passer devant les autres même furtivement

Activer des points bonus « bombes »

But : marquer des points bonus en réalisant un circuit en moins de 45 secondes.



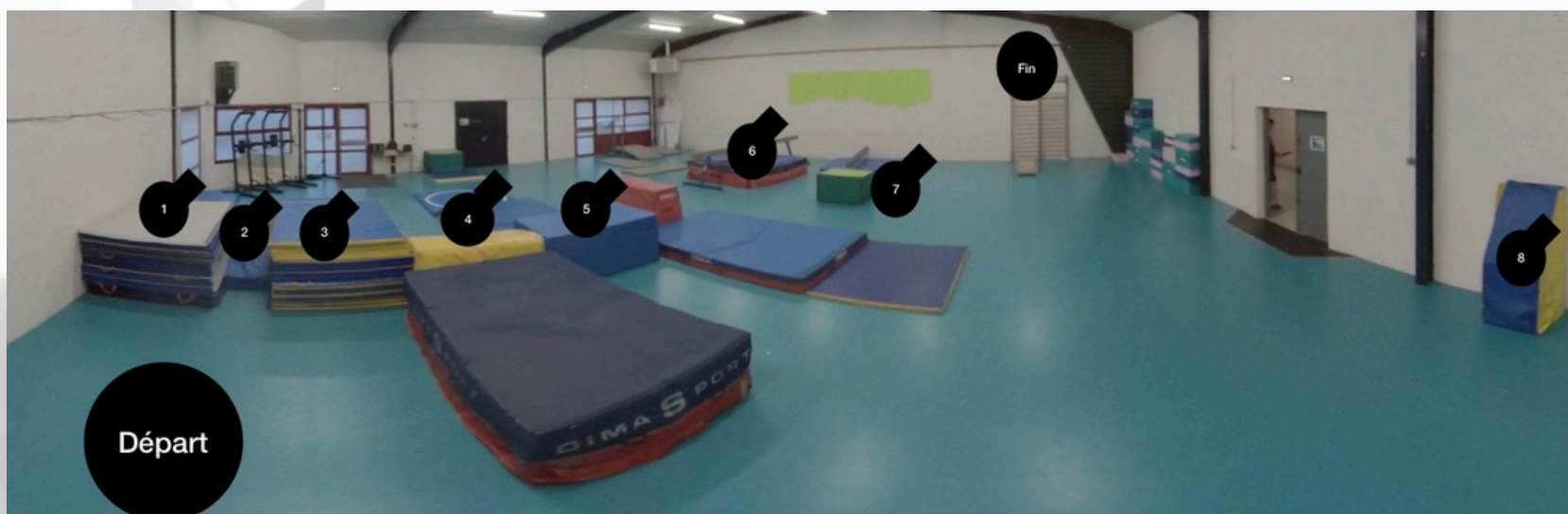
OU

Continuer d'améliorer son indice acrobatique et le score de son équipe

Consignes : Les combinaisons doivent être enchaînées depuis la ligne de départ jusqu'à un bumper de fin.

Score : addition des cotations des combinaisons : A, B, C, D

Aménagement : 6 à 10 longueurs sont proposées. Chaque longueur comporte un obstacle totalement sécurisé et un sens d'attaque. Chaque élève volontaire, prend un chasuble pour s'identifier comme prioritaire sur les obstacles et peut choisir d'être filmé pour plus de discrétion et apporter la preuve tangible de sa réussite.



La cotation des figures décroît très vite en fonction des réussites des élèves.

- D : réussite >90%
- C : réussite entre 75 et 90%
- B : réussite entre 50 et 75%
- A : réussite < 50%

les élèves sont ainsi incités à se produire rapidement devant les autres.

A	1 point
B	2 points
C	5 points
D	10 points

Supprimer les freins psychologiques : choisir son public Accepter et solliciter le regard des autres

Pour les élèves de lycée professionnel, le regard des autres est souvent le premier frein à la progression et s'incarne de différentes manières (passivité , dérision, moquerie, hyper activité, l'évitement est roi ...) mais aussi et surtout entraine parfois une absence de vitesse. La pression temporelle progressive et accessible au départ, et le fait de pouvoir passer furtivement au cœur de la séance, facilite le consentement à la représentation. En plus des effets sur la capacité à ordonner et mémoriser les actions à réaliser, l'ajout progressif de combinaison dans un temps réduit pose le problème de la vitesse entre les obstacles.

Zoom sur la
validation des
circuits

AFLP 3

CAP : Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.

Bac pro : Composer et organiser dans le temps et l'espace le déroulement des moments forts et faibles de sa prestation pour se produire devant des spectateurs/juges.



CIRCUITS ACTIVÉS



5 Circuits, représentés par des bombes, sont proposés à chaque élèves.

La validation d'un circuit débloque le circuit suivant.

Des consignes personnalisées peuvent être définies pour chaque circuit.

GESTION DES CIRCUITS

1



Filmer un enchaînement de **2 obstacles**
en moins de 45 sec
en comptant les points selon le code

2



Filmer un enchaînement de **2 AUTRES obstacles**
en moins de 45 sec
en comptant les points selon le code

3



Filmer un enchaînement de **3 obstacles**
en moins de 45 sec
en comptant les points selon le code

4



Filmer un enchaînement de **3 AUTRES obstacles**
en moins de 45 sec
en comptant les points selon le code

5



Filmer un enchaînement de **6 obstacles**
en moins de 45 sec
en comptant les points selon le code

Posters pour les élèves :

règles simples et identiques quelque soit le circuit

Pour valider un circuit

Aucune chute Aucun contact de la tête	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Direction de longueur respectée	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sécurisée : matériel vérifié	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3 figures cotées et identifiables	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Fluide et enchaîné (30 secondes maxi)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Figure et circuit complet	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(la preuve en vidéo)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



Règles modifiables au départ du jeu

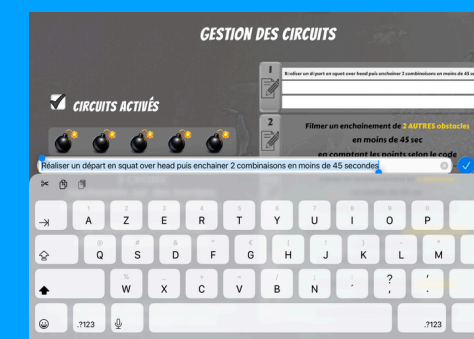
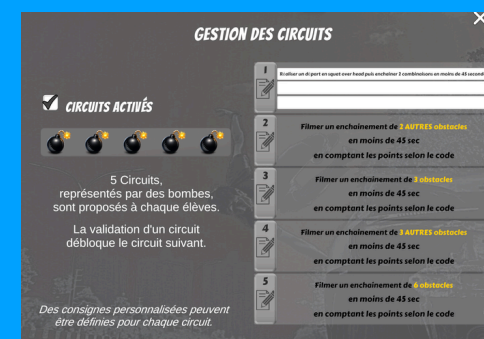
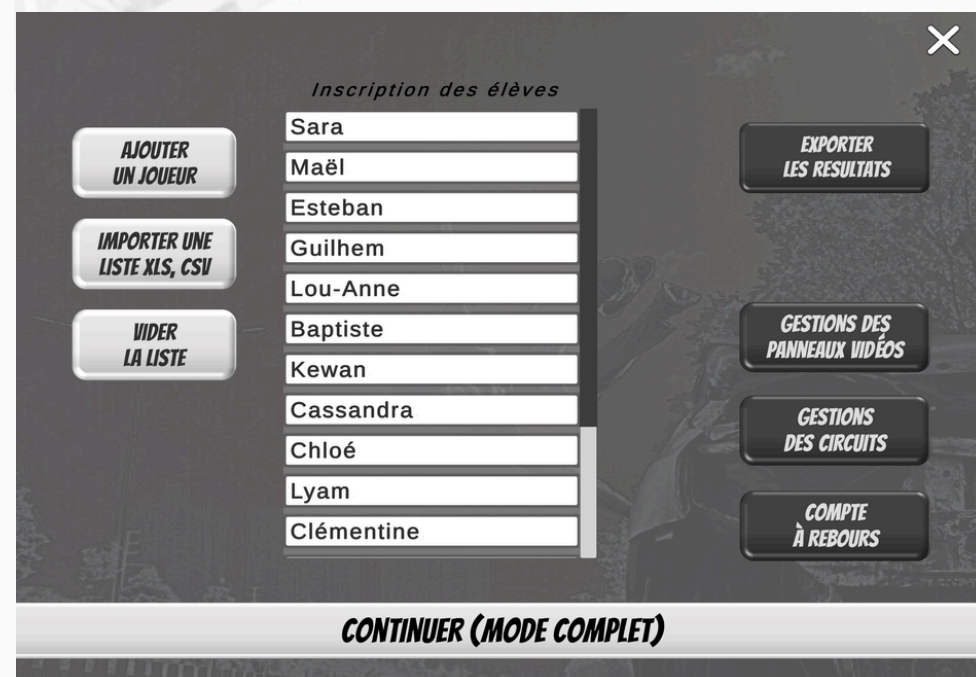
Variables

- jeu en petit groupe sur plusieurs tablettes pour les classes très hétérogènes en terme de collaboration
- jeu en ateliers guidés pour progresser ou lisser les différentes combinaisons

Remplacement des vidéos pour les adapter au contexte local



Règles modifiables au départ du jeu



- jeu sans circuit (bombes)
- modification des missions à réaliser lors des bombes
- passage des bombes sans chasuble pour passer encore plus furtivement dans le groupe
- réduction du temps ou record sur le passage des bombes
- jeu avec un seul panneau sans vidéo pour coter de nouvelles combinaisons ou figures, proposées par les élèves ou l'enseignant



Diviser le jeu en manches de 15 minutes en mettant l'accent sur la précision et la conformité aux vidéos



export xls en fin de partie pour traiter les données sous Excel ou Numbers

Entre impératif et libération de l'engagement moteur et affectif

1 - Interdiction formelle de tourner avec le poids du corps au dessus des cervicales et les genoux face au visage



2 - Chute interdite pour valider les combinaisons et les circuits

3 - Sécuriser ses réceptions sur les pieds par la roulade de sécurité

**Sécurité active
3 règles d'or**

Environnement sécurisé et sécurisant pour s'engager

matériel souple
matériel vérifié systématiquement

aucune surface rebondissante
gestion des trajectoires

contre-bas proscrits
guidage clarifié par la vidéo et son matériel

vidéos adaptables au local

Sécurité affective pour oser faire devant les autres



sentiment d'auto-détermination

ateliers, circuits, moments de passage
choix du public, live, vidéo, devant les autres
validation des AFLP 3, 4 et 5 au fil de l'eau

Maud Granger, Grégory Hubert et Sylvain Jeanneau



Zoom sur le choix des vidéos

Une entrée par l'AFLP 5

CAP : Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.

Bac Pro : Se préparer et s'engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée.



**Se retrouver à l'envers
la tête en bas**

Quitter le sol de
façon
momentanée
en poussant sur
les jambes ou les
bras

S'équilibrer en
position
inhabituelle
potentiellement
instable



**Se traduit dans l'activité par :
Construire un premier socle acrobatique
affectivement et physiquement assumé et sécurisé**

- réaliser des combinaisons de franchissement/rotation de plus en plus complexes assumées devant les autres..
 - assumer, sécuriser ses déplacements et ses réceptions en roulade de sécurité.
- La roulade de sécurité : bien plus qu'un simple geste technique, elle doit devenir un un outil polyvalent, réutilisable, généralisable dans des situations variées.
- faire évoluer sa roulade de sécurité en augmentant ses temps de vol lors de rotations sagittales (side flip)
 - faire preuve devant les autres de vélocité manuelle et pédestre lors de franchissements par renversement /redressement (kong)

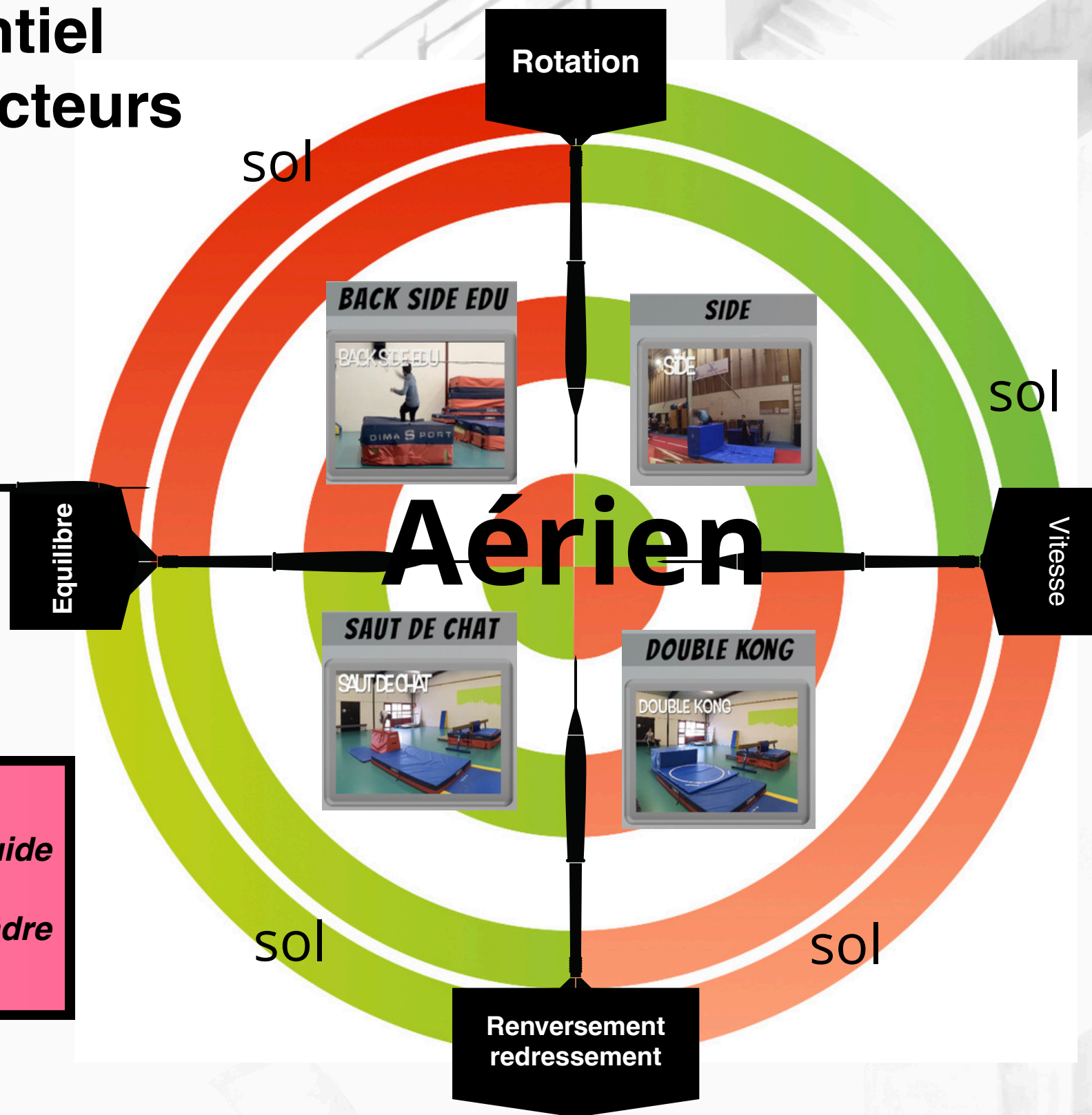


TraAM
EPS

Zoom sur le choix des vidéos

Chaque vidéo est porteuse d'un potentiel acrobatique choisi en fonction de 4 inducteurs de pilotage

- vitesse
- équilibre
- renversement/redressement
- rotation



Vers l'AFLP 2 :

CAP : Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour l'enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées.

Bac Pro : Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.

Le socle acrobatique "ciblé"





TraAM
EPS

Evolution

Oser l'acrobatie pour l'élève, c'est s'engager avec plaisir dans un jeu avec la gravité en utilisant son propre corps. En dédramatisant le passage devant les autres et en détournant son attention de cette difficulté par le jeu, l'élève peut se concentrer et se libérer.

Oser

CHASE-TAG

FOR TIME
CIRCUITS CODIFIÉS

PARKOUR-PURSUIT

COURSE PARALLÈLE
COURSE CONTRE LA MONTRE
RÉPLACE MOI SI TU PEUX
LE SOL : C'EST DE LA LAVE
MORPION ROULADE

RÉCORD DE TEMPS

CIRCUITS IMPOSÉS
MACHINE INFÉRNALE

SERPENT ÉCHELLE SUR NUMBER

COURSE CONTRE UNE VIDÉO

JEU DES MOUSQUETAIRES

MORPION FRANCHISSEMENT

CROSS-TRAINING

AMRAP

Pour continuer d'évoluer, l'élève peut avoir besoin de nouveaux jeux pour multiplier les contextes de consentement à la répétition, à la représentation et à l'exploration de nouvelles combinaisons.

Nous proposons des petites boucles de situations ludiques limitant la pression sociale où l'élève doit pouvoir exprimer son potentiel acrobatique :

- Morpion roulade ou franchissement : courses en équipe de 3 ou 4, pour fixer et engager la roulade de sécurité ou un franchissement.
- Chase-tag aménagé et sécurisé : le duel contre la montre dans une architecture sécurisée, initié par une action de roulade ou de franchissement,
- Courses en duels symétriques, record de temps, contre la montre ou contre un ouvreuse vidéo, pour travailler la vitesse,
- Serpent-échelle, parkour poursuit : jeux de plateau pour multiplier les contextes de représentation et découvrir de nouvelles familles acrobatiques,
- "le sol c'est de la lave" : jeu d'équilibre et de roulades où les élèves doivent franchir le plus possible de matériel contraignant sur le plan de l'équilibre pour tenter d'aller le plus loin possible sans toucher le sol ou des parois en faisant preuve de concentration voire de créativité pour aller le plus loin possible,
- Cross-training acrobatique : AMRAP et For Time sont des sources de jeu et de répétition pour lisser des actions,
- Machine infernale où l'abandon est interdit et implique de recommencer pour toute la classe : répéter des figures en cherchant la continuité dans un temps donné, ou jusqu'à l'arrêt d'une bande son musicale,
- Jeu des mousquetaires aménagé avec des AMR ou des figures répétées, où les élèves doivent se remplacer lorsqu'un autre est sur le point de craquer.

