



Les pas de souris

Activité : Athlétisme

Niveau : Cycle 1

Compétence spécifique

- adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

Compétence de fin de cycle

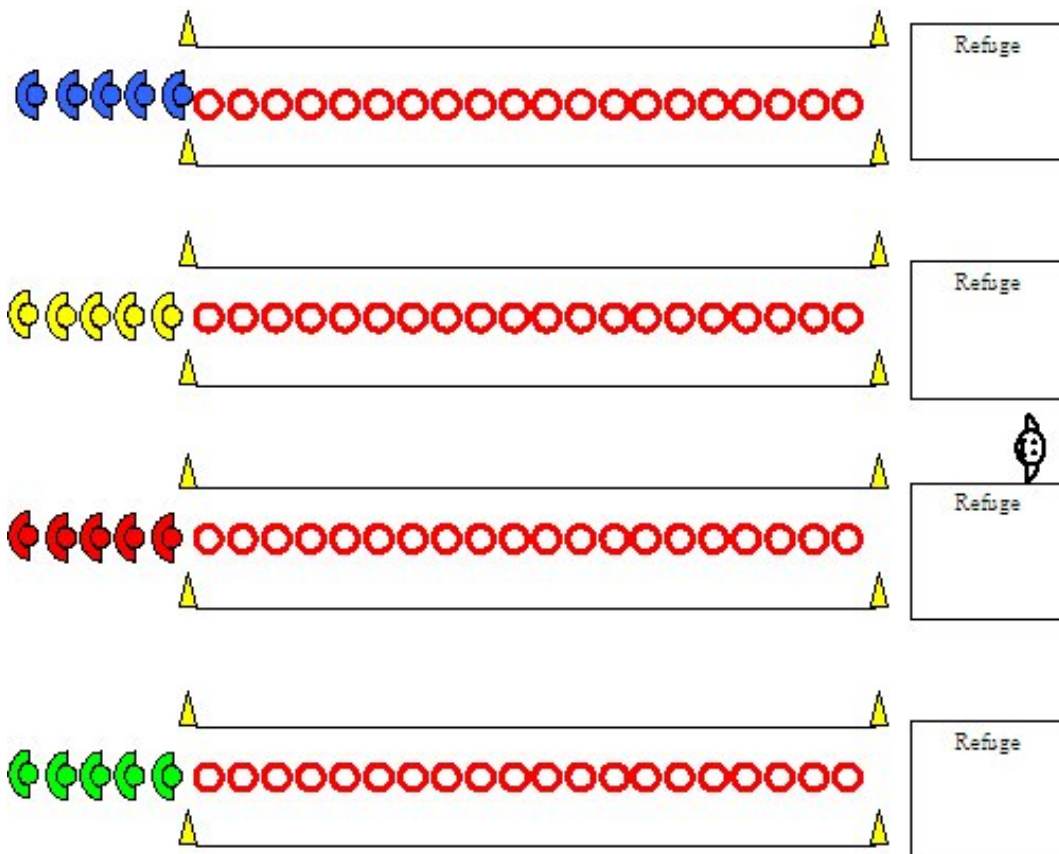
Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...).

Objectifs

Faire la différence en grande foulées et petites foulées

Organisation

Les enfants sont par groupes de couleurs devant un parcours de petits cerceaux très rapprochés.



Matériel

petits cerceaux ou lattes, plots, tapis, sifflet

Consigne

Vous êtes des petites souris qui devez traverser la maison très vite et sans faire de bruit pour aller vous réfugier dans votre sourcière. Des qu'une souris est dans le refuge, la suivante peut traverser. c'est la première équipe qui est dans son refuge qui gagne

Critères de réussite

franchir l'espace le plus rapidement possible

Critères de réalisation

- petites foulées
- fréquence levée
- attaque par l' avant pied plutôt que par le talon

Variables didactiques

- dimension de la la maison
- nombre de cerceaux dans la maison
- objets à transporter (taille, poids différents)

trame de variance

Milieu	Vitesse	But	Avec	L'autre
Sur du béton				
Sur de l'herbe				
Sur du sable		Pour s'enfuir	- un objet (balle, bâton, cerceaux, anneaux..	
Sur des tapis fins	Le plus vite possible	Pour attraper		
Sur des gros tapis	Plus vite que	Pour rejoindre un lieu	- un objet long ou volumineux	Seul , à 2, à 3, à 4...
Autour d'obstacles bas, haut, grand, petit, large..	Moins vite que	Pour se regrouper	- des objets des objets longs (bâton),	En groupe
Au dessus d'obstacle bas large, étroit, de plus en plus haut...	Aussi vite que	Pour traverser une zone		En équipe
Sur des objets : bancs, poutre, tapis...	Courir s'arrêter, repartir	Pour échapper à un ou plusieurs poursuivants	- des objets volumineux (gros ballons, boite en carton...)	En relais