

**Activité : Course de durée**

**Niveau : Cycle 3**

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

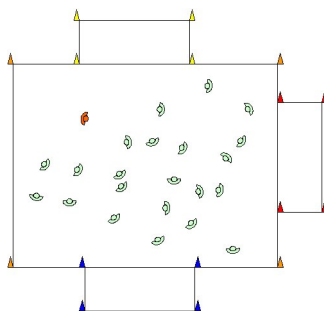
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Objectifs

- Travail de la capacité aérobie sous forme de jeu
- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

## Organisation

Un terrain délimité, sur lequel sont matérialisés trois refuges, un bleu, un rouge, un jaune. Un enfant est désigné pour être "grand mère Kal". Grand Mère Kal désigne dans l'île de la Réunion une personne qui fait peur aux enfants.



Grand mère Kal

## Matériel

Plots, foulards, sifflet

## Consigne

Les enfants se promènent partout dans le terrain, sauf dans les refuges. Un enfant est désigné pour être grand-mère Kal. Les enfants se promènent.

Un enfant désigné interroge (le faire faire à tour de rôle) "grand mer cal quelle heure il est ? 3

Grand mère kal répond une heure , deux heures, ....jusqu'au moment où elle choisit de dire minuit.

Elle doit alors dire "minuit refuge bleu" Les enfants doivent alors s'enfuir pour rejoindre la maison bleue.

Si Grand mère Kal attrape des enfants ils deviennent ses adjoints prennent un foulard et peuvent à l'appel suivant poursuivre les enfants.

Le but du jeu est pour grand mère Kal d'avoir le plus d'adjoints possible après 5 appels. Pour les enfants le but du jeu est de ne pas devenir adjoint de Grand mère KaL

## Critères de réussite

Pour grand mère Kal avoir le plus d'adjoints (que les autres grand mère Kal dans les autres parties)  
Ne pas devenir adjoint de grand mère Kal

## Critères de réalisation

Les enfants

- réagir vite à un signal
- courir esquiver feinter
- courir attraper
- anticiper
- varier ses déplacements
- se positionner par rapport aux refuges et à grand mère kal et ses adjoints.

Grand mère Kal et les adjoints

- se positionner par rapport au refuge que l'on va appeler
- se fixer un ou plusieurs joueurs sans se laisser distraire et leur couper la route du refuge

## Variables didactiques

Dimension du terrain

Nombre de refuges (1, 2, 3, 4...)

Nombre d'adjoints limités

Nombre de manche pour une grand mèm Kal ( 4, 5, 6, 7 fois "attention refuge....."pour une partie.