

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

## Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

## Compétence de fin de cycle

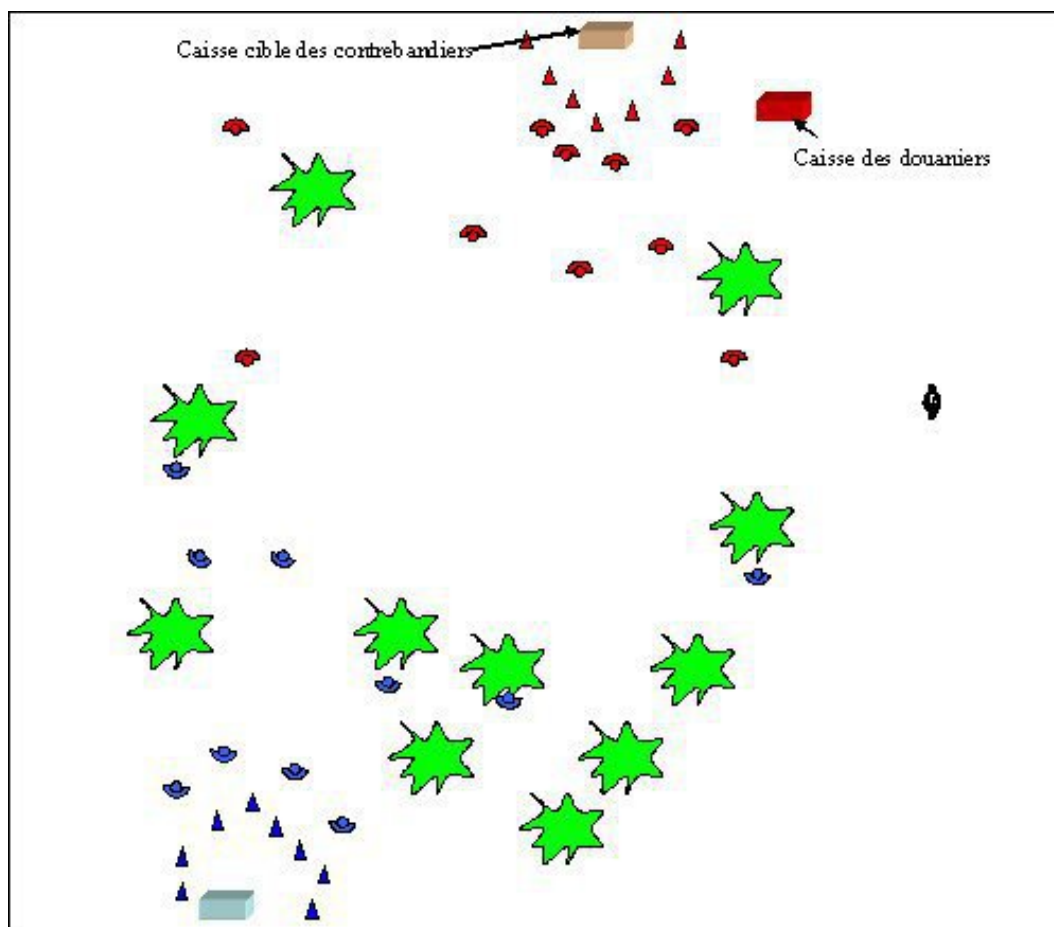
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

## Objectifs

- Travail de la capacité aérobie sous forme de jeu- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.

## Organisation

Deux camps sont installés dans un grand espace : terrain de foot, grand espace libre ( portion de forêt délimitée, prairie, grand jardin public... Dans un coin, le camp des douaniers, dans l'autre les contrebandiers. Dans le camp des douaniers deux caisses, l'une dans le camp pour que les contrebandiers y déposent les foulards, l'autre à côté pour que les douaniers posent les foulards pris.



Les contrebandiers

## Matériel

dossards et foulards plots pour limiter les camps

## Consigne

Les deux équipes sont dans leurs camps au départ du jeu. Au signal les contrebandiers doivent aller porter leur foulard dans le camp des douaniers sans se faire prendre (toucher par l'un d'eux). Il donne alors son foulard au douanier. celui-ci doit le rapporter dans son camp dans la prison avant de pourchasser un autre contrebandier.

Un contrebandier touché repart dans son camp rechercher un foulard.

La jeu se joue en 2 parties, c'est l'équipe des contrebandiers qui a réussi à mettre le plus de foulard dans le camp des douaniers qui gagne.

## Critères de réussite

Mettre plus de foulards dans le camp des contrebandiers.

## Critères de réalisation

Agir en équipe

Surprendre les douaniers par des courses qui les attirent dans un espace pour faire de la place pour les autres

Courir vite

Se cacher si possible

## Variables didactiques

Dimensions du terrain ( minimum terrain de foot)

Possibilité de se dissimuler ou non

Durée du jeu