



**Activité : Course longue**

**Niveau : Cycle 1**

## Compétence spécifique

adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

## Compétence en 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...).

## Répartition des situations dans l'unité d'apprentissage

- Séance 1 : Construire son collier
- Séance 2 : courir moins vite que , La rivière aux crocodile
- Séance 3 : Courir moins vite que , la rivière aux crocodiles
- Séance 4 : Courir plus vite que , la rivière aux crocodiles
- Séance 5 : Courir plus vite que, le passage de la rivière
- Séance 6 : Construire son collier, le passage de la rivière
- Séance 7 : Courir aussi vite que , le passage de la rivière
- Séance 8 : Courir aussi vite que, courir moins vite que
- Séance 9 : Dans quel parcours je fais le plus de tours
- Séance 10 : Dans quel parcours je fais le plus de tours
- Séance 11 : Courir aussi vite que, Courir plus vite que
- Séance 12 : Construire son collier

## Situations

<a href="#">Construire son collier</a> .....	Page 2
<a href="#">La rivière aux crocodiles</a> .....	Page 4
<a href="#">Courir moins vite que et plus vite que</a> .....	Page 7
<a href="#">Courir plus vite que</a> .....	Page 10
<a href="#">Courir aussi vite que</a> .....	Page 13
<a href="#">Dans quel parcours je fais le plus de tour</a> .....	Page 15



# Construire son collier

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 1 grande section

## Compétence spécifique

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées  
Se repérer et se déplacer dans l'espace

## Compétence de fin de cycle

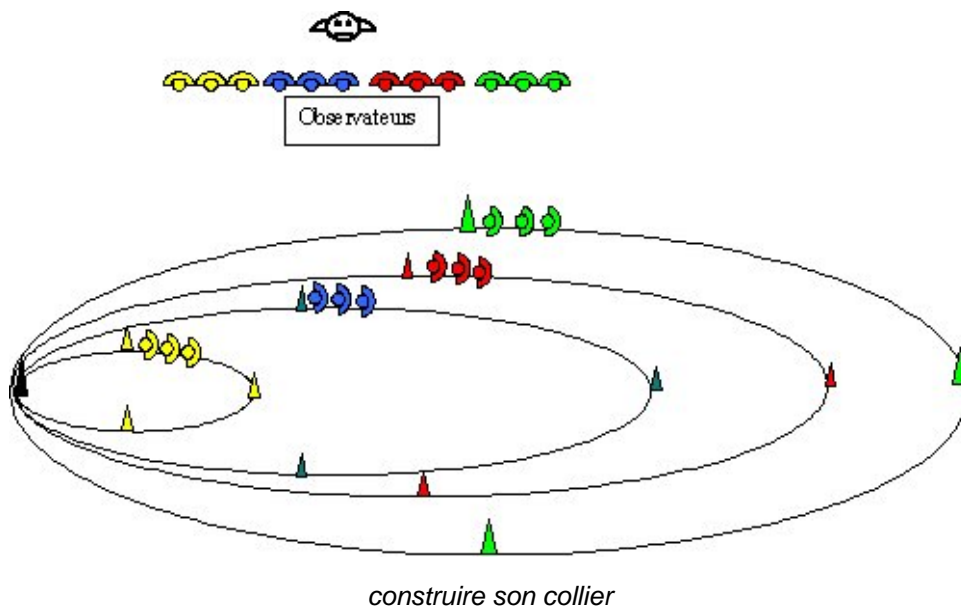
Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements : courir

## Objectifs

courir longtemps, courir lentement et trouver son parcours

## Organisation

Le terrain est organisé en plusieurs parcours de longueur différentes. Les enfants sont organisés par paire un coureur et un observateur. Les observateurs ont une réserve de perles et un fil. Chaque fois que le coureur passe devant eux il mettent une perle sur leur collier. Un sablier une musique ou un chronomètre mesure une durée de 2 minutes.



## Matériel

Plots de couleurs différentes, Sablier construit avec les enfants, Colliers et perles

## Consigne

Les coureurs : " vous allez essayer de courir tout le temps des 2 minutes (du sablier du compteur musical) sans vous arrêter. . Pour cela vous allez choisir un parcours jaune, bleu, rouge ou vert. Si quelqu'un est trop fatigué il s'arrête. "

Les observateurs : "chaque fois que votre camarade passe devant vous , vous mettez une perle sur votre collier. On regardera à la fin combien chaque enfant à fait de tours, c'est à dire combien il y a de perles sur son collier".

Au bilan si certains n'ont pas pu respecter le temps du sablier, leur demander de courir plus doucement.

Si certains ont fait un grand nombre de tour, leur demander de courir sur un circuit plus long.

## Critères de réussite

Courir les 2 minutes sans s'arrêter

## Critères de réalisation

Courir lentement

Choisir un parcours adapté à sa force

Les enfants font le même nombre de tours mais des distances différentes

## Variables didactiques

Durée du sablier

Dimensions des différents parcours



## La rivière aux crocodiles

**Activité : Course de durée**

**Niveau : Cycle 1**

### **Compétence spécifique**

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées  
Se repérer et se déplacer dans l'espace

### **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

### **Objectifs**

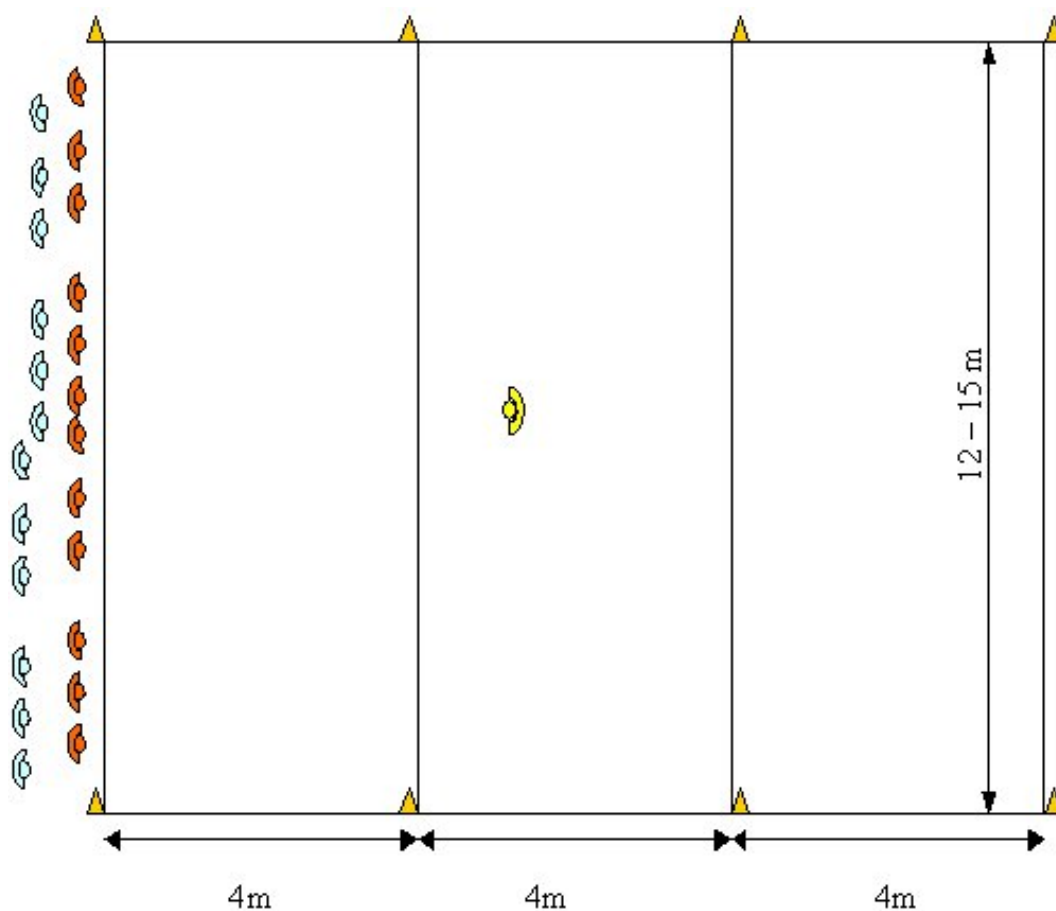
amélioration des capacités aérobie des enfants  
courir de nombreuses fois

## Organisation

Terrain partagé en 3 zones : 1 rivière et 2 berges à l'aide des cordes et des plots.

1 élève au centre du terrain (crocodile) dans la zone délimitée qu'il ne doit pas quitter .

Les autres élèves (gazelles) à l'extrémité du terrain et doivent traverser la rivière pour rejoindre l'autre bout de terrain sans se faire toucher.



*La rivière aux crocodiles*

## Matériel

tambourin, maracas, craie, plots, chronomètre, cordes

## Consigne

Gazelles : " A mon coup de sifflet, vous devez traverser la rivière sans vous faire toucher par le crocodile. Si vous vous faites toucher, vous vous arrêtez tout de suite et vous devenez un crocodile. Le gagnant est la gazelle qui reste la dernière sur le terrain "

Crocodile(s) : " les crocodiles doivent toucher le plus de gazelles possible sans sortir de la rivière. "

## Critères de réussite

Crocodile(s) : attraper le plus possible de gazelles par traversée.

Gazelles : ne pas se faire toucher en traversant la rivière.

## Critères de réalisation

---

Gazelles :

- Anticiper les mouvements de l'adversaire.
- Feinter. Esquiver. Courir vite.
- Regarder les espaces libres
- courir vite en évitant le(s) crocodile(s),
- Anticiper sur le déplacement du (des) crocodile(s),
- Prendre des informations par rapport à l'espace

Crocodile(s) :

- attraper,
- se déplacer rapidement,
- anticiper sur le déplacement des gazelles,
- repérer celles qui courent le moins vite,
- rester dans sa zone,
- respecter les consignes

## Variables didactiques

---

Distance entre les berges,

Largeur de la rivière



## Courir moins vite que et plus vite que

**Activité : Course de durée**

**Niveau : Cycle 1**

### **Compétence spécifique**

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées  
Se repérer et se déplacer dans l'espace

### **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

### **Objectifs**

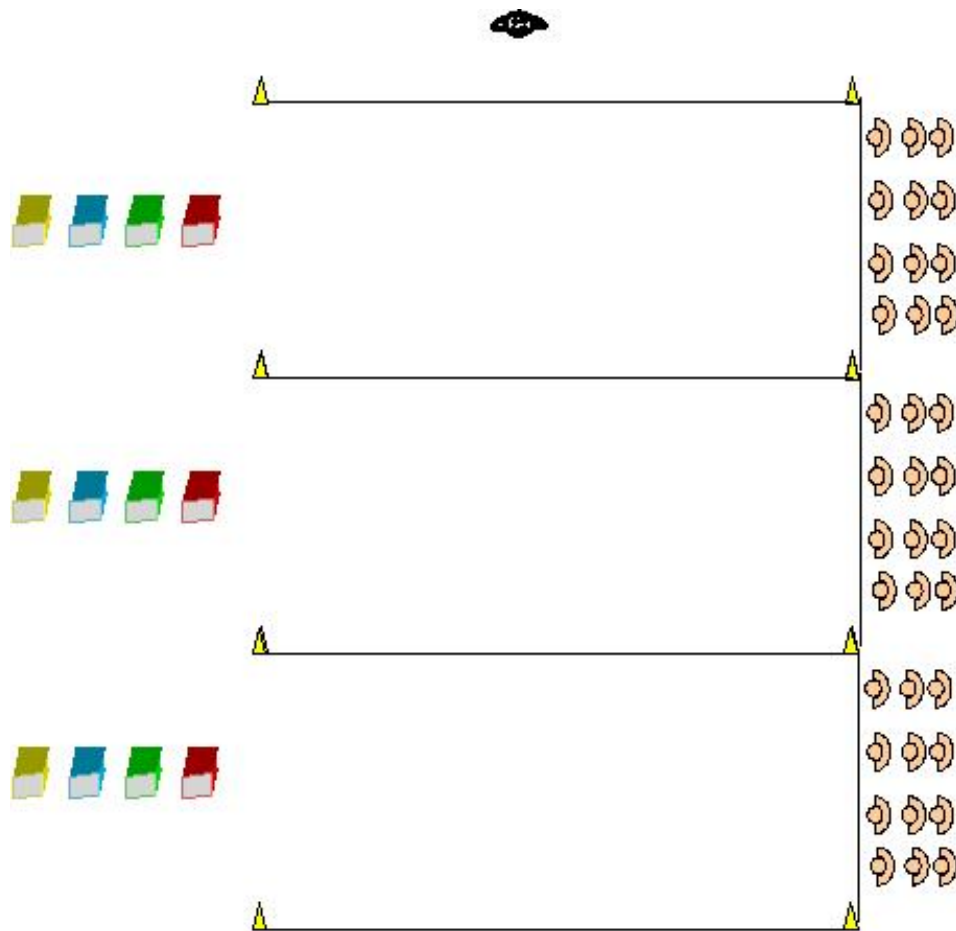
Comprendre que l'on court moins vite que certains et plus vite que d'autres

## Organisation

Deux lignes séparées de 12 à 15 mètres. Les enfants sont par 4 dans un espace. Au bout du terrain 4 boîtes sont posées dans chaque couloir. Si vous n'avez pas assez d'espace, organisez la classe en deux ou trois vagues.

Chaque enfant tient à la main une fiche avec son prénom.

Pour la course suivante, il est possible de regrouper les plus forts dans un groupe, puis les 2èmes, puis les 3èmes et enfin les 4èmes. (on peut en 4 à 5 courses obtenir un classement de ses élèves). Il est possible également de seulement changer les groupes au hasard. Les enfants alors peuvent se classer en "je cours plus vite que mais moins vite que" (sauf pour le plus fort).



*Courir moins vite que et courir plus vite que*

## Matériel

- Plots
- Lignes
- Tambourin
- Fiche d'identité pour chaque élève

## Consigne

"Celui qui arrive le premier met sa fiche dans la première boîte (boîte rouge), celui qui arrive deuxième met sa fiche dans la boîte suivante boîte verte, le troisième met sa fiche dans la boîte suivante (boîte bleue) le dernier met sa fiche dans la dernière boîte (boîte jaune)"

Quand tout le monde a couru, on regarde qui étaient les premiers, les deuxièmes, etc

## Critères de réussite

- Trouver son classement dans une course



## Critères de réalisation

---

Courir vite et mettre sa fiche dans la bonne boîte  
Reporter le classement sur une frise

## Variables didactiques

---

Distance de course 20m course rapide, 100m course plus longue, 200 m course de durée

Nombre d'essais

Classement ou non

Construire une frise avec deux ou trois noms et les enfants se situent par rapport aux autres je course plus vite que et moins vite que



## Courir plus vite que

**Activité : Course de durée**

**Niveau : Cycle 1**

### **Compétence spécifique**

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées  
Se repérer et se déplacer dans l'espace

### **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

### **Objectifs**

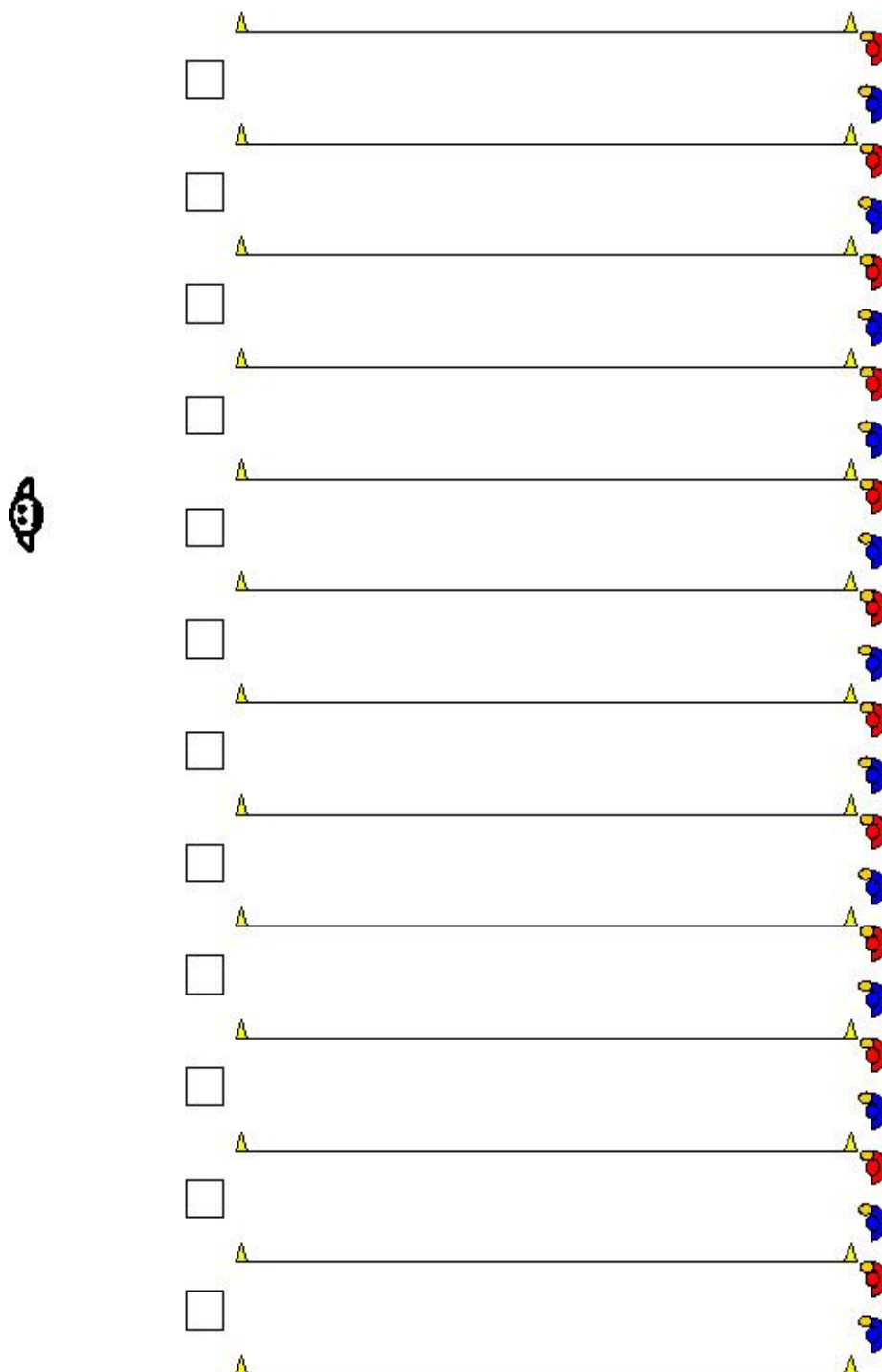
Comprendre que l'un court plus vite que l'autre. que l'on doit soit courir plus vite, soit courir moins vite que l'autre

## Organisation

Les enfants sont par deux avec un objet à transporter dans une caisse.

Les enfants sont alignés derrière une ligne et au signal doivent courir pour aller poser leur objet.

Ils feront deux courses, à la première un doit terminé premier, à la deuxième c'est l'autre.



*Courir plus vite que*

## Matériel

Objets,  
Caisse,  
Tambourin

## Consigne

"Au signal tout le monde part vers les caisses, à la première course c'est le rouge qui doit poser son objet le premier."

A la fin de la course il faut questionner les enfants : "Qui a couru le plus vite?"

Attention on recommence, maintenant c'est au tour des bleus de terminer en premier. Il faut alors reposer la question: "Qui a couru le plus vite?"

Pour la troisième course, les enfants vont le plus vite possible, et à la fin il faut reposer la question "Qui a couru le plus vite?".

On peut alors changer les paires et mettre ensemble ceux qui ont gagné et ceux qui ont perdu, ou demander aux enfants de choisir un adversaire pour une nouvelle course.

## Critères de réussite

Premier et deuxième temps : Réussir à changer sa vitesse de course, courir vite et se freiner pour courir moins vite

Troisième temps : courir le plus vite possible

## Critères de réalisation

Contrôler sa course

Chercher à aller plus vite que l'autre

Savoir se freiner pour ne pas dépasser l'autre

Savoir courir le plus vite possible.

## Variables didactiques

Distance de course

Nombre de répétitions



# Courir aussi vite que

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 1

## Compétence spécifique

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées  
Se repérer et se déplacer dans l'espace

## Compétence de fin de cycle

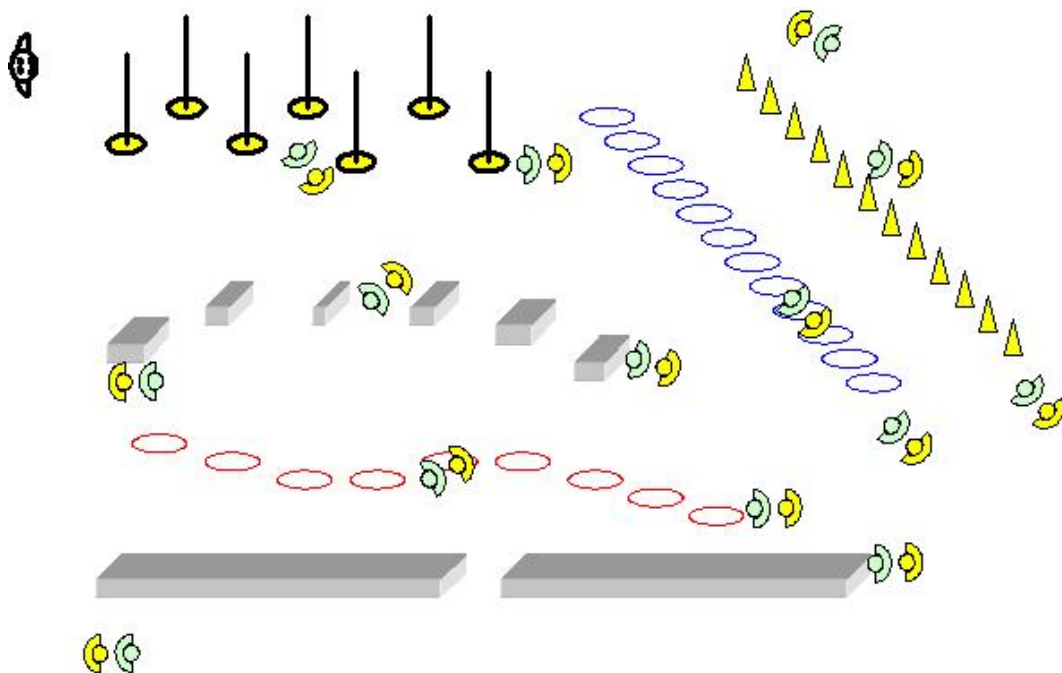
Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements : courir

## Objectifs

Comprendre la notion de aussi vite que (à différentes vitesses)

## Organisation

Les enfants sont par deux dans un espace aménagé.



*courir aussi vite que*

## Matériel

Plots, poteaux, caisses, cordes, tapis,

## Consigne

"Au signal, vous courez par deux en vous suivant. Au second signal, vous changez de meneur. Le deuxième doit toujours courir aussi vite que le premier.

Attention quand on change de parcours ( les plots, les poteaux, les cordes, les tapis, l'herbe..., on doit changer de vitesse.

## Critères de réussite

Suivre l'autre et changer de vitesse quand il le faut

## Critères de réalisation

ne pas aller trop vite

Ne pas dépasser quand on est deuxième, ne pas se laisser distancer

## Variables didactiques

Distance, forme du parcours

Durée (1, 2 ou 3 minutes)

Fréquence des changements de meneur



## Dans quel parcours je fais le plus de tour

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 1

### Compétence spécifique

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées  
Se repérer et se déplacer dans l'espace

### 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

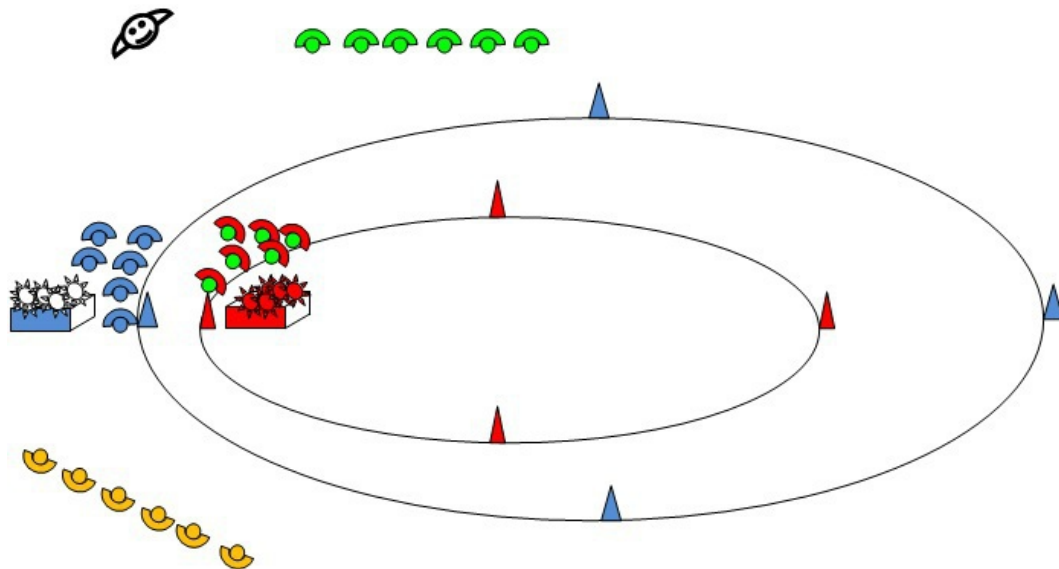
### Objectifs

Travailler sur la vitesse dans une période dédiée au temps.  
Introduire la notion de mesure du temps et de représentation de la quantité dans l'organisation de la course .

### Organisation

Deux circuits ronds matérialisés au sol (un petit bleu et un grand rouge). Une ligne de départ avec de part et d'autre des paniers disposés dans lesquels l'enseignant a placé de nombreux bracelets ou perles.

Un sablier d'une durée de deux minutes



*dans quel parcours je fais le plus de tours*

### Matériel

plots rouges et bleus, un sablier, des paniers et de nombreux bracelets.

## Consigne

Premier temps

« Vous allez courir pendant le sablier. Il y a deux parcours, un bleu et un rouge, vous allez courir dans le parcours que vous voulez, il faut prendre un bracelet à chaque tour de course quand vous passez à côté des paniers.

Deuxième temps

Vous allez marquer sur votre feuille le nombre de tours que vous avez fait. Avec des gommettes rouges si vous avez fait le parcours rouge ou avec des gommettes bleues si vous avez fait le parcours bleu.

Troisième et quatrième temps

Si vous avez couru sur un parcours rouge, vous allez faire le même travail sur l'autre parcours.

Cinquième temps

l'enseignant demande :

- dans quel parcours les enfants ont fait le plus de tours
- dans quel parcours il faut prendre pour avoir le plus de gommettes

## Critères de réussite

Chaque élève est capable de dire dans quel parcours il a gagné.

## Critères de réalisation

Courir régulièrement

établir la correspondance terme à terme entre le nombre de bracelet et le nombre de gommettes

comparer la longueur des barrettes de gommettes

## Variables didactiques

dimension des parcours

durée des sabliers