



Activité : Course longue

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

- Développer le sens de l'effort, en acceptant les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite)
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant

Compétence en fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Répartition des situations dans l'unité d'apprentissage

- Séance 1 : Mon ombre me suit, la course aux couleurs
- Séance 2 : Mon ombre me suit, la course aux couleurs
- Séance 3 : Mon ombre me suit, La course au temps, les barres
- Séance 4 : Mon ombre me suit, La course au temps, les barres
- Séance 5 : Écrire sur le terrain, Les itinéraires , les barres
- Séance 6 : Écrire sur le terrain, Les itinéraires , les barres
- Séance 7 : Écrire sur le terrain, Les fourmis rouges, le béret
- Séance 8 : Les fourmis rouges, le béret
- Séance 9 : La course au temps, le béret ou les barres
- Séance 10 : Épervier déménageur, les barres ou le béret
- Séance 11 : Épervier déménageur, les barres ou le béret
- Séance 12 : La course au temps, et les barres ou le béret

Situations

La course aux couleurs	Page 2
Mon ombre me suit	Page 4
La course au temps	Page 7
Les barres	Page 10
Ecrire sur le terrain	Page 12
Les itinéraires	Page 15
Le béret	Page 18
Les fourmis rouges contre les fourmis noires	Page 21
Epervier déménageurs	Page 23



La course aux couleurs

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

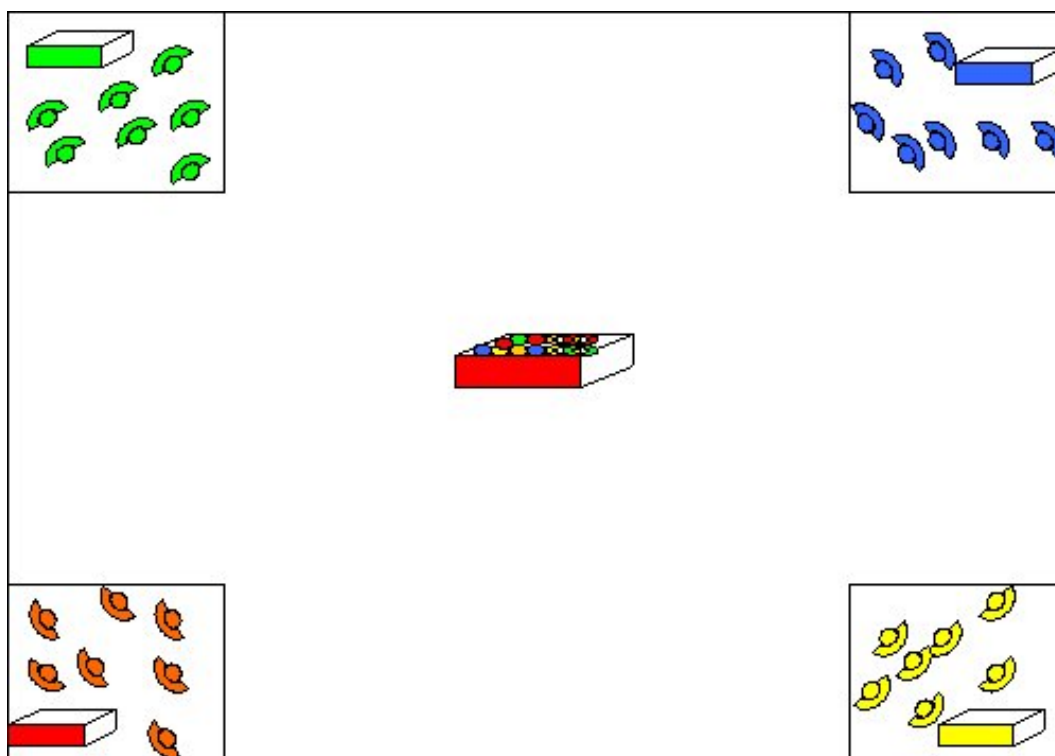
- Développer le sens de l'effort, en acceptant les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

Les enfants sont répartis en 4 groupes, à chaque groupe correspond une couleur.

Chaque groupe a une caisse dans un coin identifiée par une couleur.

Au centre dans une grande caisse se trouvent des objets . Il y a autant d'objets pour chaque couleur.



La course aux couleurs

Matériel

Foulards, 5 caisses, objets de 4 couleurs en nombres identiques(4 à 5 par enfants) : balles, anneaux, cubes, foulards..

Consigne

Au signal du maître les joueurs de chaque équipe vont chercher un objet de la couleur de leur équipe au centre du terrain et le ramène dans leur caisse.

Le jeu se termine quand tous les objets d'une couleur ont été mis dans la bonne caisse.

Critères de réussite

ramener les objets de la bonne couleur le plus vite possible dans sa caisse

Critères de réalisation

- reconnaître les couleurs
- ne pas prendre les autres couleurs
- comparer sa couleur de foulard (dossard) avec les objets...
- courir vite et repartir pour finir le jeu le plus vite possible

Variables didactiques

Nombre d'objets (nombre d'aller retours)

Nombre de couleurs

Distance entre les caisses et la caisse centrale

Retour avec l'objet marché (courir vite et repose entre les courses) ou couru (courir longtemps régulièrement).



Mon ombre me suit

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

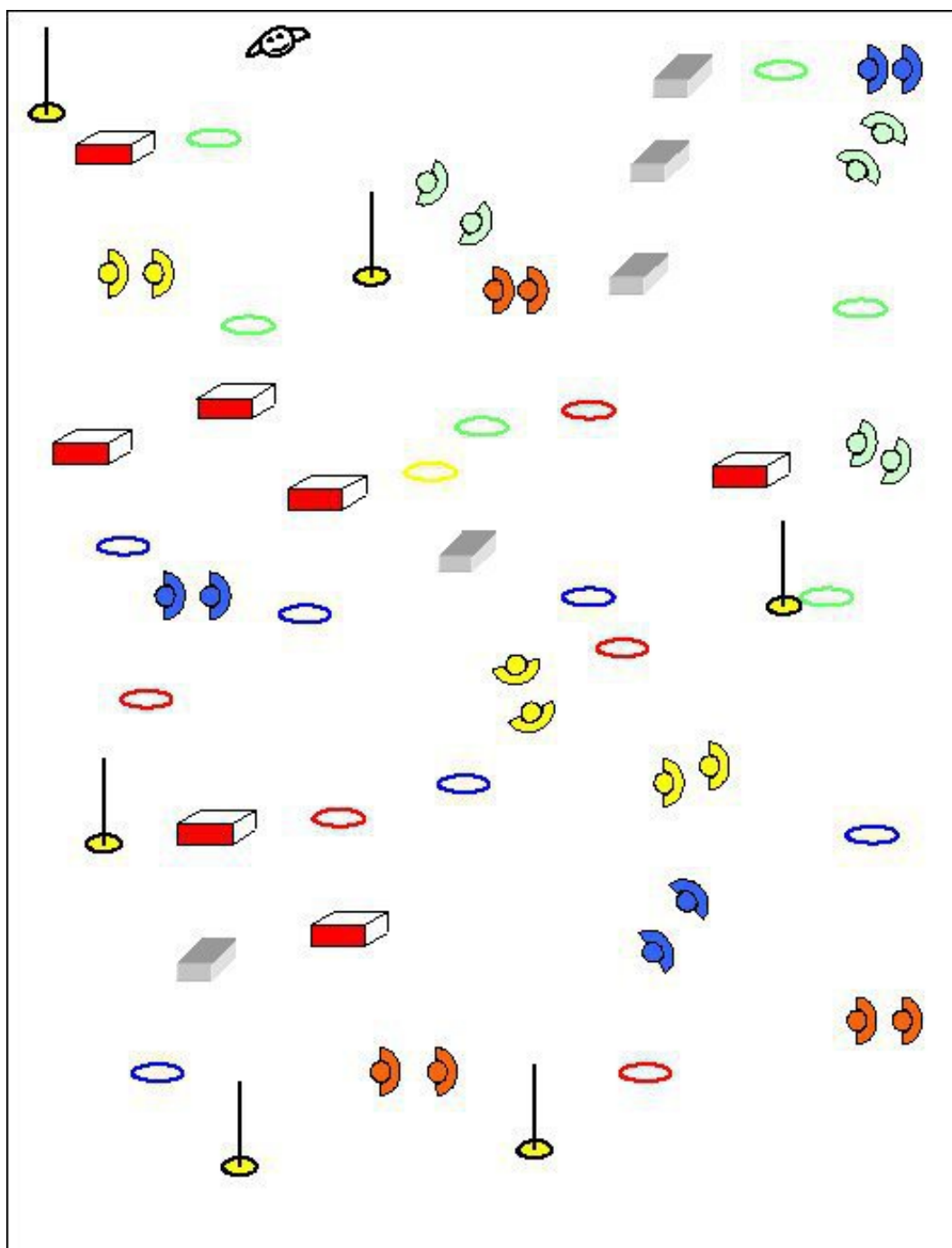
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

Dans la cour de l'école, les élèves sont par deux, un numéro 1 et un numéro 2. Du matériel est disséminé dans l'espace, plots, cerceaux, caisses, chaises, poteaux....



Suivre son ombre

Matériel

Plots, cerceaux, bancs, caisses

Consigne

Consigne

Critère de réussite :

Au signal vous allez courir pendant 4 minutes, je siffle toutes les 30 secondes. Le numéro 1 suit le numéro 2 pendant 30 secondes , puis c'est le tour du numéro 2. et vous changez à chaque coup de sifflet.

Celui qui suit l'autre doit faire exactement ce que le premier fait, courir, vite sauter, franchir, s'asseoir, se déplacer à 4 pattes...

Attention vous ne devez jamais vous arrêter.

Critères de réussite

Suivre l'autre et ne jamais s'arrêter de se déplacer

Critères de réalisation

Reproduire les mêmes gestes, ne jamais s'arrêter

Variables didactiques

Durée des changements: 30 secondes, 1 minute

Durée de la course 3, 4, 5, 6 minutes?.

Espace dans lequel les déplacements se font.



La course au temps

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Développer le sens de l'effort, en acceptant les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.

Organisation

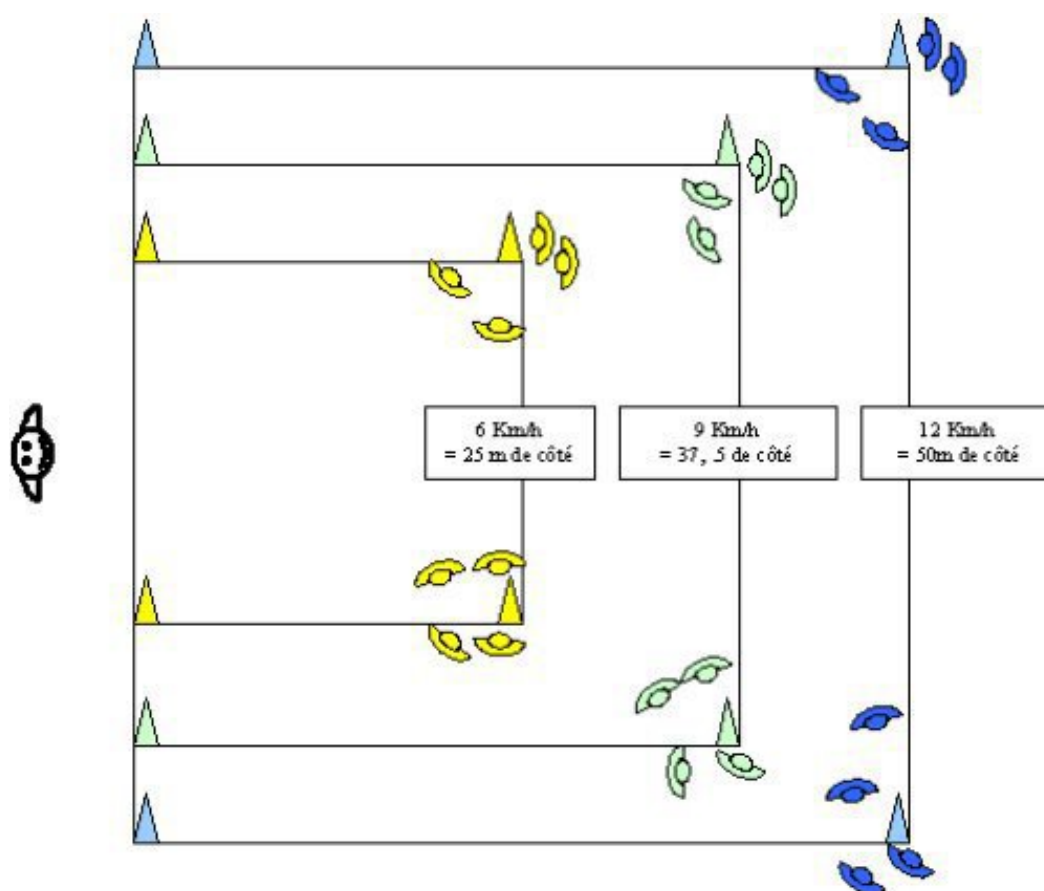
Le parcours est installé avec des repères différents en fonction des vitesses de course choisies.

Pour chaque coureur un observateur avec une fiche sur laquelle il notera le nombre de tours effectués par son coureur. Les observateurs et les coureurs sont répartis sur le terrain.

Il est préférable de regrouper dans une même course les élèves qui ont choisi des temps proches.

Première course tous les coureurs qui ont choisi entre 9 et 12 minutes, la deuxième course tous les coureurs qui ont choisi entre 6 et 9 minutes par exemple.

Vitesse de course	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Côté du carré	25	27	29	31	33	35	38	40	42



La course au temps

Matériel

Plots chronomètre, feuille d'observation, sifflet, si besoin bracelet pour compter les tours

Consigne

Vous choisissez votre parcours et vous indiquez à votre observateur le temps de course que vous allez faire. : contrat de 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 minutes

Les observateurs notent le nombre de tours et la couleur du parcours.

Quand tous les coureurs ont terminé, les observateurs deviennent coureur et les coureur observateurs

Critères de réussite

respecter son contrat

Critères de réalisation

Courir lentement , ne pas partir trop vite

Variables didactiques

durée de la course

repère toutes les 15 secondes, 30 secondes

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

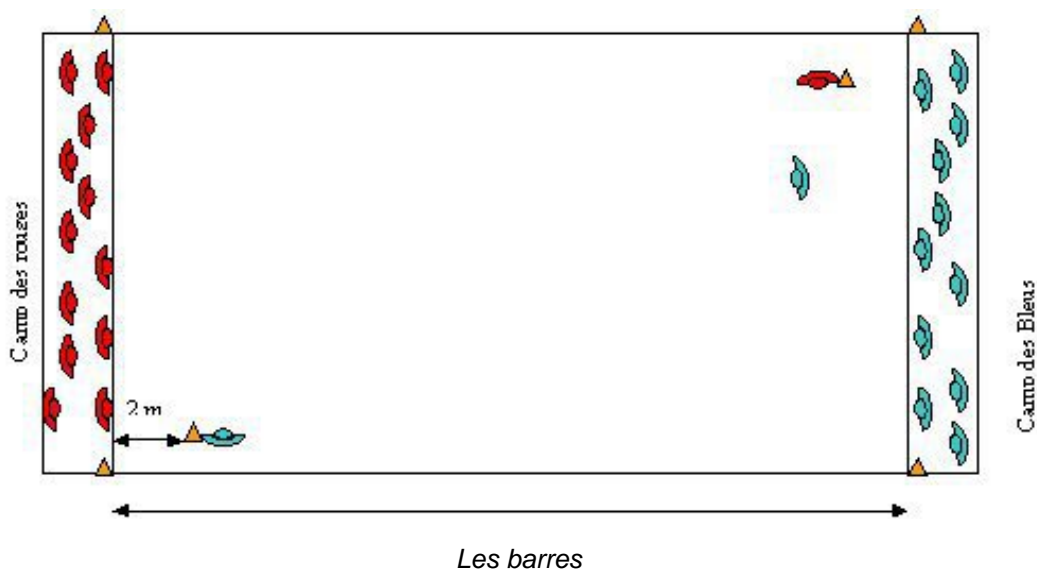
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Développer le sens de l'effort, en acceptant les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

La classe est divisée en 2 équipes, chaque équipe à son camp et devant son camp un plot, une marque pour les prisonniers de l'autre équipe. La partie se joue au temps. Au signal de départ les équipes sont dans leur camp, et un volontaire de chaque équipe joue le rôle de premier prisonnier devant le camp adverse.



Matériel

terrain de 20 à 40mètres, 6 plots

Consigne

Vous êtes divisé en 2 équipes, chaque équipe a son camp et devant son camp , un plot pour les prisonniers.

Le but du jeu est d'avoir à la fin de la partie plus de prisonniers que l'équipe adverse, ou d'avoir fait prisonnier toute l'équipe adverse.

Un joueur peut faire prisonnier un adversaire en le touchant.

Il n'est possible de toucher un adversaire que vous avez "barre sur lui", c'est à dire vous êtes sorti de votre camp après que lui ne soit sorti du sien.

Si vous êtes sorti de votre camp avant que lui ne soit sorti du sien et que vous le touchez, c'est vous qui êtes prisonnier.

Si vous faites un prisonnier, vous revenez en marchant en le tenant par la main dans votre camp, vous placez le prisonnier dans la file des prisonniers. Pendant ce temps vous êtes "intouchable".

Vous pouvez délivrer un prisonnier si vous parvenez sans être touché par un adversaire à lui toucher la main. Dans ce cas vous revenez dans votre camp en marchant, en le tenant par la main. Pendant ce temps vous êtes également "intouchable".

Le jeu se joue au temps (meilleure équipe celle qui a le plus de prisonnier) ou tous l'autre équipe prisonnière.

Critères de réussite

L'équipe qui a gagné est celle qui a le moins de prisonniers à la fin du jeu ou celle qui a réussi à faire prisonnier la totalité de l'équipe adverse

Critères de réalisation

Attaquant :

- défier les adversaires qui sont à notre portée
- observer les adversaires qui sont "attrapables", tenir compte des adversaires qui peuvent nous attraper
- se faire oublier dans un coin
- attirer les adversaires pour que ses partenaires puissent les attraper

Défenseur :

- tenir compte des adversaires qui ont "barre sur nous"
- s'organiser collectivement pour défendre les prisonniers (se mettre à plusieurs qui restent dans le camp, observent les adversaires et sortent un par un pour contrer l'adversaire qui tente de libérer un prisonnier.

Variables didactiques

Distance entre les camps

Nombre de joueurs

Annonce ou pas du nom du joueur sur lequel on a "barre".

Possibilité ou non de courir après un seul ou plusieurs adversaires sur lesquels on a barre

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

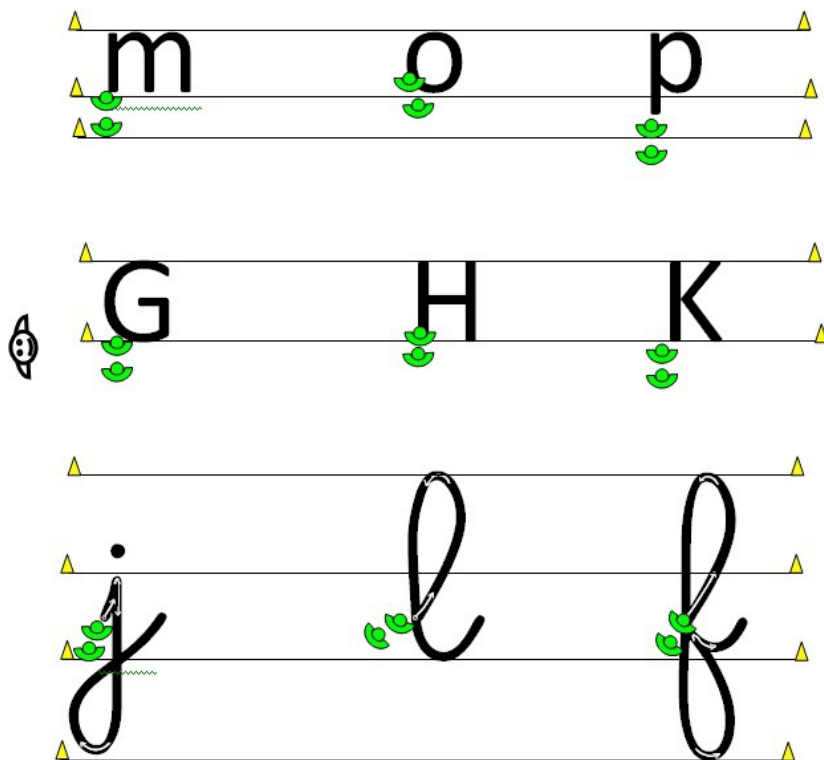
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné, à une durée ou à une autre course.

Organisation

Les élèves sont répartis par deux sur tout le terrain. Les couples sont fait après une évaluation diagnostique et sont constitués d'élèves de même niveau en course.

Ils doivent nécessairement se déplacer dans tout le terrain.

Le terrain peut être aménagé avec des plots formant des lignes ou non



Écrire sur le terrain

Matériel

une ardoise par élève, plots,

Consigne

Par deux, le N°1 écrit une lettre sur son ardoise et le N° 2 fait de même, sans la montrer à son camarade.

Au signal, à partir de l'endroit où vous vous trouvez, le n°1 écrit en grand sur le terrain, en courant, la lettre qu'il a choisie.

Ils répètent plusieurs fois au besoin la lettre en courant.

Puis c'est au tour du n° 2.

A la fin des deux courses, les élèves écrivent sur leur ardoise la lettre écrite par leur camarade.

Quand ils ont fini, ils recommencent avec une nouvelle lettre

premier temps :

Demander des lettres minuscules d'imprimerie

Deuxième temps demander des lettres en majuscules d'imprimerie

troisième temps :

donner des lettres différentes aux élèves avec le sens d'écriture :

a b c d e f

g h i j k l

m n o p

Lettres fléchées 1

q r s t u

v w x y

z

Lettres fléchées 2

Le jeu dure deux minutes.



Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

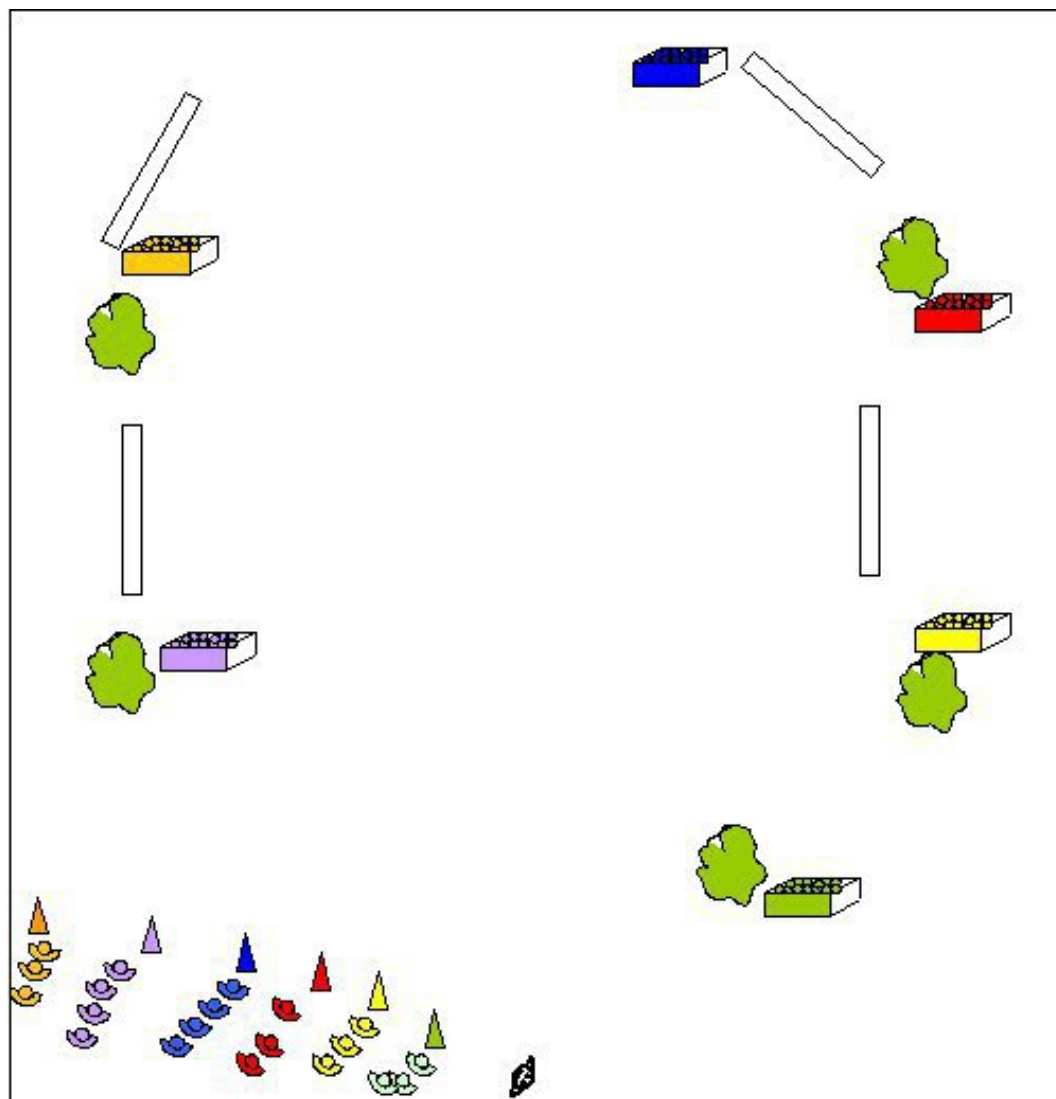
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

L'espace, cour, jardin public est organisé avec des points repérés par les élèves. A chaque point est placé une caisse avec des objets de couleurs différentes. Les élèves sont au départ placés en face d'un plot de la couleur du parcours qu'ils ont choisi...



Les itinéraires

Matériel

Objets de couleurs différentes, caisses

Consigne

Vous allez courir pendant 6 minutes (7, 9 11, ou 12 minutes).

Vous choisissez au départ un parcours de couleur. Au signal de départ vous courez pour aller chercher un objet dans la caisse de votre couleur et vous revenez faire le tour du plot correspondant.

Vous courez pendant le temps prévu et vous devez

- soit faire le plus de parcours de votre couleur (le plus grand nombre d'objets de la même couleur dans le temps imparti
- soit faire un parcours en essayant de prendre un objet de chaque couleur et de faire le plus de collier avec un objet de chaque couleur

Critères de réussite

courir la plus grande distance, faire le collier le plus long

Critères de réalisation

courir lentement pour courir longtemps

Variables didactiques

Distance entre les plots et les caisses

Durée de la cours

Prendre des objets d'une seule couleur

Prendre des objets de plusieurs couleurs

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique



Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle



Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs



- Travail des capacités aérobie (travail en puissance)
- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant.

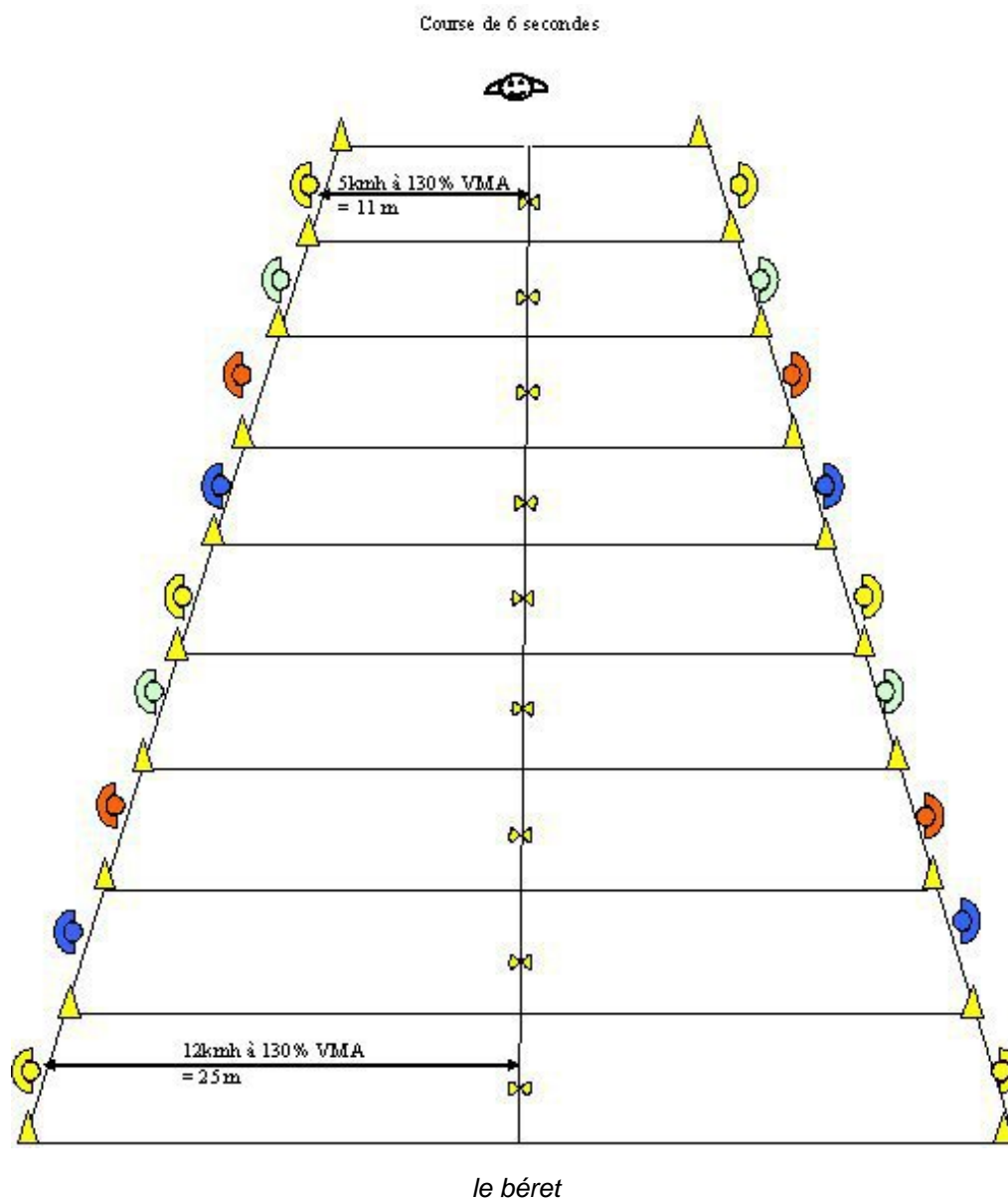
Organisation

Les élèves sont sur deux lignes distantes de 10 à 15 m Les distances sont calculées en fonction de la VMA des enfants. Elles sont donc différentes.

Chaque élève reçoit un numéro de 1 à 4. Les élèves sont opposés 1 contre 1. Chaque couple de joueurs a un foulard placé entre les deux lignes à égale distance.

Le jeu dure pour que chaque enfant ait fait au moins 8 courses entrecoupées de 8 marches pour revenir se replacer. Entre deux jeux, il est possible de marcher pendant 2 minutes, puis de refaire une autre série en changeant par exemple de vis à vis.

Il est possible de faire une première série de 3 parties, puis après un repos de 5 minutes une deuxième série de 8 courses.



Matériel

foulards de couleurs différentes, plots, sifflet

Consigne

Je vais appeler un numéro, alors ceux qui ont ce numéro courent vite vers le foulard qui se trouve entre les deux lignes et essaient de le ramener dans leur camp sans se faire toucher par leur adversaire.

Quand vous avez fini vous revenez vous placer en marchant vers votre ligne de départ. Attention nous allons faire 8 courses, Les gagnants sont ceux qui ont ramenés le plus grand nombre de béret sans se faire toucher.

Nous allons faire 2 parties. Pour la deuxième partie vous pourrez changer d'adversaire amis attention prenez en un de votre force.

Critères de réussite

Revenir dans son camp avec le foulard sans être touché

Critères de réalisation

- Être attentif aux ordres du maître
- Être dans une position de départ favorable à un départ rapide
- Établir un stratégie pour ramener le foulard sans se faire toucher si les deux adversaires arrivent en même temps vers le foulard

Variables didactiques

- La distance entre les lignes donc le temps de course
- La position de départ
- L'avertissement pour les élèves appelés : attention j'appelle le numéro... ou seulement numéro...



Les fourmis rouges contre les fourmis noires

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

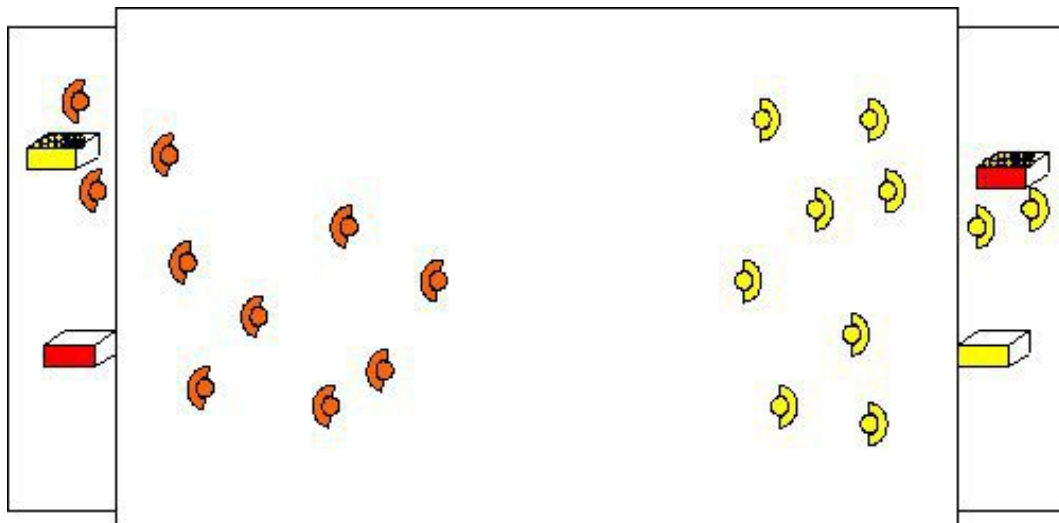
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

La classe est divisée en 2 équipes. Le terrain est organisé en deux camp séparés par un grand espace de 30 à 50 m. Dans chaque camp il , il y a une caisse vide et une caisse pleine d'objets.



les fourmis rouges

Matériel

4 caisses, autant d'objets noirs que d'objets rouges, foulards, dossards

Consigne

Chaque équipe au départ du jeu est dans son camp. Vous devez aller chercher des objets dans le camp des fourmis adverses et les rapporter dans votre camp sans vous faire toucher par une fourmi du camp opposé.

Si vous êtes attrapés vous donnez l'objet à votre adversaire et vous retournez dans votre camp pour pouvoir repartir chercher un objet

Si vous attrapez une fourmi du camp adverse qui a un objet sur elle, vous le rapportez dans votre caisse dans votre camp

L'équipe qui gagne est celle qui a réussi à rapporter le plus d'objets dans son camp (repris aux autres fourmis ou rapportés du camp adverse).

Critères de réussite

mettre plus d'objet dans sa caisse que l'équipe adverse

Critères de réalisation

courir vite et longtemps,

se répartir les rôles (défenseurs et attaquants)

Variables didactiques

Distance entre les camps

Nombre d'objets (nombre d'aller retour entre les camps)



Épervier déménageurs

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

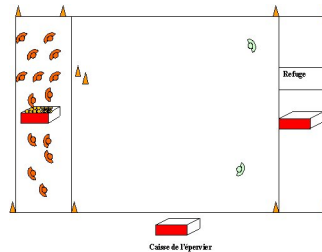
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Développer le sens de l'effort, en acceptant les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Savoir récupérer en marchant.

Organisation

Dans un terrain délimité, deux élèves sont désignés comme éperviers. Les autres sont des déménageurs qui sont dans leur camp. Ils doivent transporter des marchandises sans se faire attraper par les éperviers jusque de l'autre côté du terrain. Sur le côté du terrain une caisse est réservée pour les éperviers. Mettre de nombreux objets à transporter pour que les enfants fassent de nombreux aller retour. La distance entre le camp et le refuge doit être de 30 à 50 m pour que les enfants courent longtemps (3 à 5 minutes de course)



Épervier déménageur

Matériel

dossards pour les éperviers, plots, caisse, nombreux objets

Consigne

"au signal les déménageurs vous pouvez sortir de leur refuge avec un objet et essayer de le porter de l'autre côté du terrain sans se faire toucher par les éperviers.

Si vous vous faites toucher vous devez poser votre objet dans la caisse des éperviers et retourner dans votre camp pour en chercher un autre.

Si vous ne vous êtes pas fait toucher par un épervier, vous posez votre objet dans le trésor des déménageurs et vous retournez en chercher un autre pour recommencer.

Le jeu s'arrête quand il n'y a plus d'objets dans la caisse du refuge des déménageurs.

Attention vous n'avez pas le droit de marcher

Critères de réussite

Niveau 1: s'il y a plus d'objets dans la caisse le trésor des déménageurs que dans la caisse des

niveau 2 : les déménageurs gagnent si les éperviers n'ont pas plus de 4, ou 5, ou 6... objets dans leur caisse

Niveau 3 : les déménageurs gagnent s'il n'y pas plus de deux objets dans la caisse des déménageurs

Critères de réalisation

Courir pendant au moins 5 minutes pas trop vite pour pouvoir amener tous les objets sans marcher

Variables didactiques

Nombre d'éperviers

Taille des objets (gros ils gênent la course, petits c'est plus facile..)

Dimension du terrain, ou distance du refuge : plus le terrain est grand plus le temps de course sera important, plus il est petit, plus le jeu s'apparentera d'un jeu de course de vitesse