



Travail de la régularité en cycle 3

Activité : Course longue

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).
- Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.
- Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple).
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Compétence en fin de cycle

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

Répartition des situations dans l'unité d'apprentissage

- Séance 1 : Échauffement . Course en pas de sioux . Courir 8 minutes. Les fourmis rouges
- Séance 2 : Échauffement ; Course en pas de l'oie ; Aller retour avec un repère sonore toutes les 15 secondes . Les fourmis rouges
- Séance 3 : Échauffement . Course en montée de genoux.Séries de course courtes : 8 secondes . Les fourmis rouges
- Séance 4 : Échauffement . Course en talon fesse . Aller retour avec un repère sonore toutes les 30 secondes. Les barres
- Séance 5 : Échauffement . Course en foulées bondissantes,Le contrat. Les barres
- Séance 6 : Échauffement . Course en marche avant et marche arrière. Course en peloton. Les barres
- Séance 7 : Échauffement. Course en pas chassés. Séries de course courtes : 10 secondes. les barres
- Séance 8 : Échauffement. Course en pas de sioux. Course en pas de l'oie. Aller retour avec un repère sonore toutes les minutes
- Séance 9 : Échauffement. Course en talon fesse . Course en montée de genoux. Séries de course courtes :15 secondes
- Séance 10 : Échauffement. Course en pas chassés. Course en marche avant et marche arrière. Course en carré (2 séries de 3 fois 3 minutes récupération 2 minutes dans la s série et 5 minutes entre les deux séries).
- Séance 11 : Échauffement. Course en foulées bondissantes, Course en pas de sioux. Course en pas de l'oie . Course en carré (2 séries de 3 fois 4 minutes récupération 2 minutes dans la s série et 5 minutes entre les deux séries).
- Séance 12 :Échauffement. Le contrat.

Situations

[Échauffement](#) Page 3
[Courir 8 minutes sans s'arrêter](#) Page 5

<u>Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les 15 secondes : deux séries de 3 fois 3 minutes</u>	Page 8
<u>Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les 30 secondes : deux séries de 3 fois 3 minutes</u>	Page 13
<u>Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les minutes</u>	Page 17
<u>le contrat</u>	Page 21
<u>Les fourmis rouges contre les fourmis noires</u>	Page 24
<u>Courir en pas de sioux</u>	Page 26
<u>Courir en pas de l'oie</u>	Page 28
<u>Course en foulées bondissantes</u>	Page 30
<u>Course en marche avant et en marche arrière</u>	Page 32
<u>Courir en montant les genoux</u>	Page 34
<u>Course en talon fesse</u>	Page 36
<u>Course en peloton</u>	Page 38
<u>Séries de 6 fois 10 secondes à 110 % de leur VMA ou 130 % de leur Vitesse librement consentie</u>	Page 40
<u>Les barres</u>	Page 47



Échauffement

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.

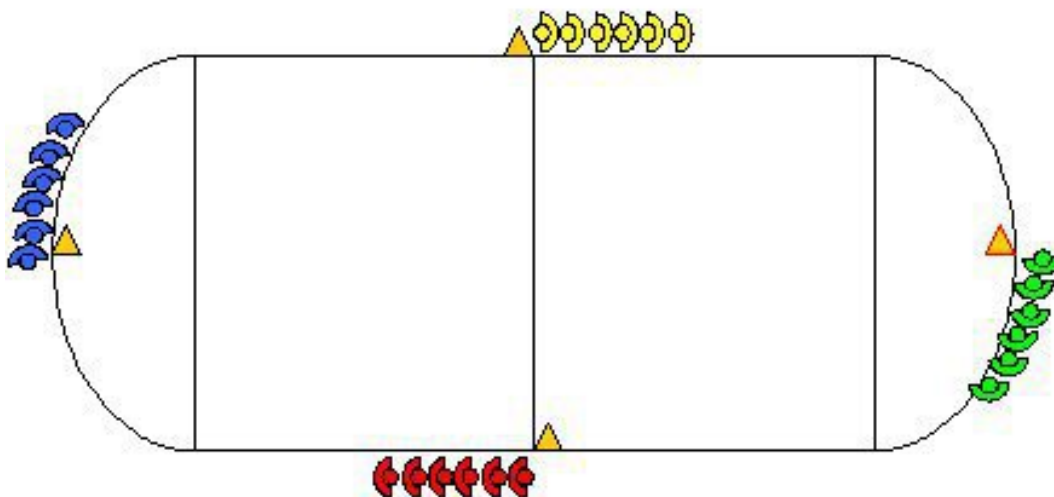
Objectifs

- Échauffement
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Les élèves se répartissent par affinité ou par groupe

Il est toujours préférable de proposer un échauffement en durée, 3 , 4, 5 minutes plutôt qu'en nombre de tours.



Course en peloton 1

Matériel

Chronomètre et sifflet

Consigne

Vous allez courir tout doucement pendant 3 (4 ou 5 minutes) . Vous pouvez parler entre vous, AU coup de sifflet vous revenez vers le départ

Critères de réussite

Courir pendant 3 minutes sans s'arrêter

Critères de réalisation

Courir lentement

Variables didactiques

Durée de l'échauffement



Courir 8 minutes sans s'arrêter

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

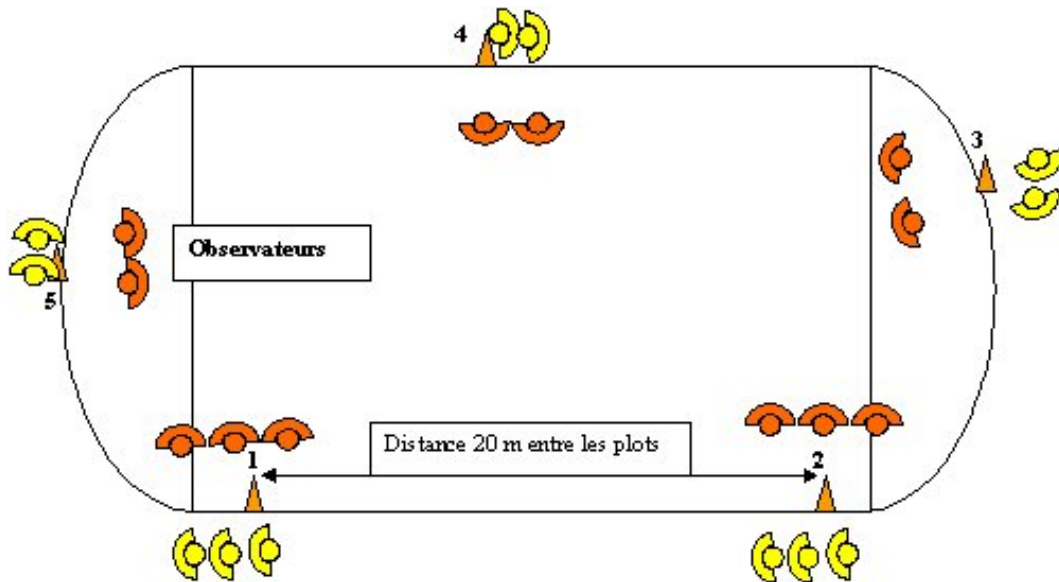
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

Évaluation diagnostique, évaluation en cours d'apprentissage

Organisation

Il est nécessaire d'expliquer en salle les modalités du déroulement du test. (rôle des coureurs des observateurs). La classes est séparée en deux groupes, un groupe de coureurs et un groupe d'observateurs qui peuvent facilement se repérer (couleur, dossards, numéros...)
Pour les coureurs, les plots sont disposés sur le terrain comme indiqués sur le schéma distants de 20m.
Les observateurs sont placés sur le côté. Ils ont des fiches d'observation.




courir 6 minutes

Matériel

Plots de couleurs différentes, Dossards, Fiches d'évaluation, Sifflet, Chronomètre

Consigne

Pour les coureurs

Vous courez à votre allure pendant 8 minutes. Vous essayez de courir régulièrement. Chaque fois que vous marchez ce sera considéré comme un arrêt et votre observateur le notera. Le but est de courir la plus grande distance en 5 minutes en courant régulièrement.

La fiche d'observation entre dans le "carnet de suivi en course" de l'élève.

Pour les observateurs :

- 1- Mettre une croix dans une case chaque fois qu'un tour est fini
- 2- Indiquez le nombre d'arrêts (marche pendant la course)
- 3- Inscrire le temps de course du partenaire observé : T =minutessecondes
- 4- Entourez le niveau de la foulée

Remarques plusieurs renseignements sont nécessaires :

le temps de course

le nombre de tours effectués.

Vous pouvez noter également, le nombre de plots en plus du dernier tour (plus de précision pour le calcul de la vitesse, et le type de foulée de course du coureur observé.

Les groupes de niveaux seront constitués à partir des différentes vitesses des élèves.

Critères de réussite

Vous avez réussi lorsque vous avez à la fin votre course : le temps de course et la distance , et donc votre vitesse moyenne.

Critères de réalisation

Coureur :

- Courir régulièrement
- Ne pas se laisser influencer par l'arrêt de ses camarades ou l'accélération des camarades

Observateurs :

- Noter les tours au fur et à mesure effectués, à chaque fois ligne franchie mettre une croix dans la case
- Noter le temps de course si besoin
- noter le nombre de plot en plus du dernier tour si possible
- Évaluer le niveau de la foulée

Variables didactiques

Distance pour un tour (un tour de stade est égal à 400m)

Durée du test de 8 minutes en cycle 3

Nombre de répétition du test pour obtenir un minimum d'arrêts et une course de plus en plus régulière

fiche d'observation

Mettre une croix lorsque un tour est terminé

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14


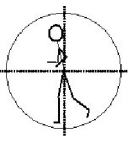
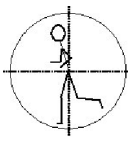
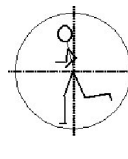
Entourez le nombre de plots en plus du dernier tour complet

1 plot	2 plots	3 plots	4 plots	5 plots

Cochez une case à chaque arrêt "ou temps de marche

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Entoure la forme de la foulée de ton camarade

 <i>niveau 1</i>	 <i>niveau 2</i>	 <i>Niveau 3</i>	 <i>Niveau 4</i>



Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les 15 secondes : deux séries de 3 fois 3 minutes

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 (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

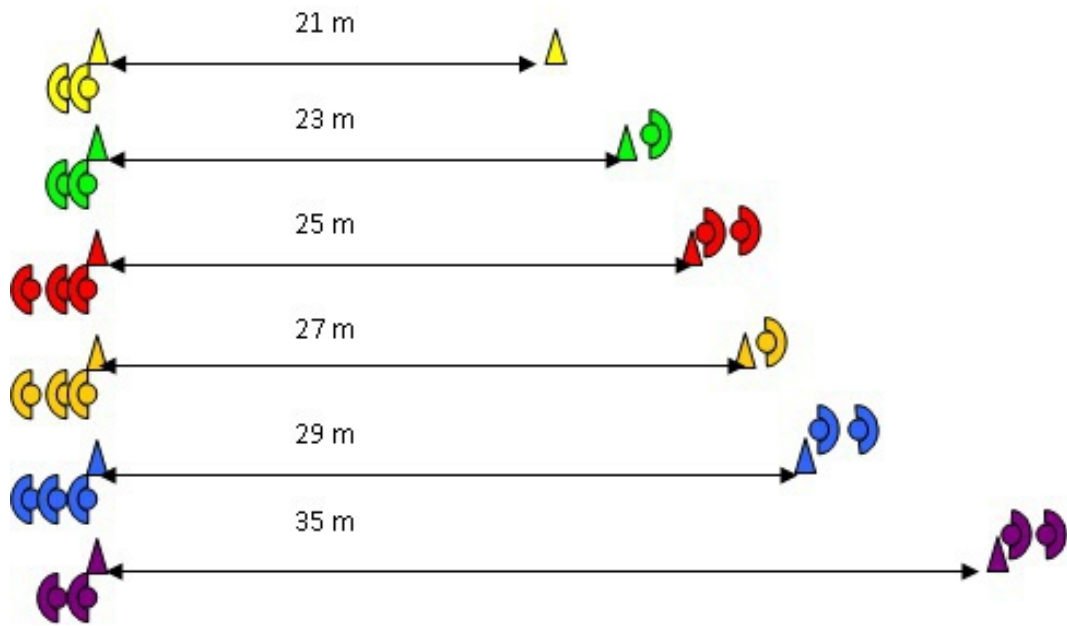
Organisation

Le terrain est organisé en fonction des résultats des tests (course de 6 minutes (vitesse librement consentie), test navette ou test piste (vitesse maximale aérobie : VMA)).

Par exemple si vous avez des élèves à 7, 9, 11, 12 km/h vous pouvez construire des parcours de cette façon.

Les distances correspondent à 100% de leur Vitesse librement consentie ou 80% de leur VMA.

La manière la plus simple est de construire des parcours en aller retour.



aller retour 15 secondes

Exemple de distance en fonction de leur Vitesse Maximale Aérobie évaluée. (la distance représente 80% de la vma.

Vitesse maximale aérobie : VMA	Distance entre les 2 plots (80% de la VMA)	Vitesse librement consentie (VLC)	Distance entre les 2 plots (100% de la VLC)
7 kmh	23 m	7 kmh	30 m
7.5 kmh	25 m	7.5 kmh	32 m
8 kmh	27 m	8 kmh	34 m
8.5 kmh	28 m	8.5 kmh	36 m
9 kmh	30 m	9 kmh	38 m
9.5 kmh	32 m	9.5 kmh	40 m
10 kmh	33 m	10 kmh	42 m
10.5 kmh	35 m	10.5 kmh	44 m
11 kmh	37 m	11 kmh	46 m
11.5 kmh	38 m	11.5 kmh	48 m
12 kmh	40 m	12 kmh	50 m
12.5 kmh	42 m	12.5 kmh	52 m
13 kmh	43 m	13 kmh	54 m
13.5 kmh	45 m	13.5 kmh	56 m
14 kmh	47 m	14 kmh	58 m
14.5 kmh	48 m	14.5 kmh	60 m

Matériel

Plots, Chronomètre, Sifflet, Décamètre, ou corde à nœuds pour installer avec les enfants le terrain, fiche individuelle pour noter les points obtenus.

Consigne

Vous allez courir régulièrement à l'allure que vous avez trouvée à votre test. Pour vous aider je siffle toutes les 15 secondes, Vous devez alors être au plot suivant.

Si vous êtes en avance, vous ralentissez au niveau du plot pour essayer de trouver le bon rythme.

Si vous êtes en retard, vous accélérez pour rattraper.

Si vous ne pouvez pas rattraper ou tenir le rythme, vous vous arrêtez vous changerez de parcours pour la prochaine course.

Premier temps :

Vous allez faire un premier essai de 1 minute. Après cet essai vous pouvez changer de parcours, si celui sur lequel vous avez couru ne vous convient pas.

Deuxième temps :

Puis vous allez courir 3 fois 3 minutes avec un repos de 2 minutes entre chaque course. Pendant ces courses, si vous arrivez au bon moment au plot vous marquez un point. A la fin de chaque course, vous notez sur votre fiche le nombre de points que vous avez obtenus.

Troisième temps

Après 6 minutes de récupération active, on recommence 3 fois 3 minutes

Critères de réussite

Premier temps :

trouver le parcours qui convient

être au plot au moment des coups de sifflet (2 m avant 2 m après tolérés par exemple)

Deuxième temps :

marquer au moins 6 points sur les 12 possibles à chaque course

Troisième temps :

marquer 8 points sur les 12 possible à chaque course

Critères de réalisation

Ne pas accélérer trop brutalement

Ne pas hésiter à changer de parcours s'il ne convient pas (en plus ou en moins)

Courir régulièrement

Ne pas chercher à dépasser son camarade qui court devant

Bien écouter les coups de sifflet du maître

Variables didactiques

Annoncer les secondes en fin de période (attention 10, 11, 12, 13, 14, 15.....26, 27, 28, 29, 30...etc

Zone plus ou moins large de validation autour du plot : 1m ; 1.5m ; 2 m...

Forme de parcours (navette, carré, triangle, circuit...)

Temps de course : 2 minutes, 3, minutes, 4 minutes, 5 minutes

Nombre de séries 1 , 2 ou 3 séries

Temps de récupération dans la série : entre 1 minute 30 et 2 minutes

Temps de récupération entre les séries : 3, 4 ou 5 minutes en marchant et en discutant

Travail de la capacité aérobie

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Durée des courses	Vitesse demandée	Durée de la récupération
4 fois 6 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
3 fois 8 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
2 fois 10 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
2 fois 12 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes



Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les 30 secondes : deux séries de 3 fois 3 minutes

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 (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

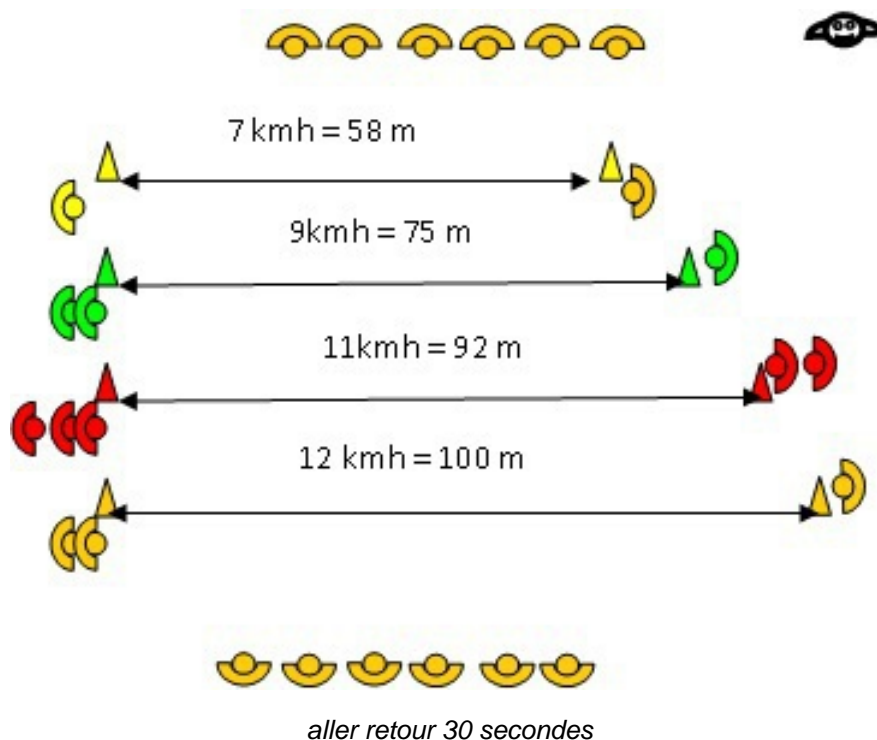
Organisation

Le terrain est organisé en fonction des résultats des tests (course de 6 minutes (vitesse librement consentie), test navette ou test piste (vitesse maximale aérobie : VMA)).

Par exemple si vous avez des élèves à 7, 9, 11, 12 km/h vous pouvez construire des parcours de cette façon.

Les distances correspondent à 100% de leur Vitesse librement consentie ou 80% de leur VMA.

La manière la plus simple est de construire des parcours en aller retour.



Exemple de distance en fonction de leur Vitesse librement consentie . (la distance représente 100% de la VLC.

Vitesse maximale aérobie : VMA	Distance entre les 2 plots (80% de la VMA)	Vitesse librement consentie (VLC)	Distance entre les 2 plots (100% de la VLC)
7 kmh	47	7 kmh	58
7.5 kmh	50	7.5 kmh	63
8 kmh	53	8 kmh	67
8.5 kmh	57	8.5 kmh	71
9 kmh	60	9 kmh	75
9.5 kmh	63	9.5 kmh	79
10 kmh	67	10 kmh	83
10.5 kmh	70	10.5 kmh	88
11 kmh	73	11 kmh	92
11.5 kmh	77	11.5 kmh	96
12 kmh	80	12 kmh	100
12.5 kmh	83	12.5 kmh	104
13 kmh	87	13 kmh	108
13.5 kmh	90	13.5 kmh	113
14 kmh	93	14 kmh	117
14.5 kmh	97	14.5 kmh	121

Matériel

Plots, Chronomètre, Sifflet, Décamètre, ou corde à nœuds pour installer avec les enfants le terrain, fiche individuelle pour noter les points obtenus.

Consigne

Vous allez courir régulièrement à l'allure que vous avez trouvée à votre test. Pour vous aider je siffle toutes les 30 secondes, Vous devez alors être au plot suivant.

Si vous êtes en avance, vous ralentissez au niveau du plot pour essayer de trouver le bon rythme.

Si vous êtes en retard, vous accélérez pour rattraper.

Si vous ne pouvez pas rattraper ou tenir le rythme, vous vous arrêtez vous changerez de parcours pour la prochaine course.

Premier temps :

Vous allez faire un premier essai de 1 minute. Après cet essai vous pouvez changer de parcours, si celui sur lequel vous avez couru ne vous convient pas.

Deuxième temps :

Puis vous allez courir 3 fois 3 minutes avec un repos de 2 minutes entre chaque course. Pendant ces courses, si vous arrivez au bon moment au plot vous marquez un point. A la fin de chaque course, vous notez sur votre fiche le nombre de points que vous avez obtenus.

Troisième temps

Après 6 minutes de récupération active, on recommence 3 fois 3 minutes

Critères de réussite

Premier temps :

trouver le parcours qui convient

être au plot au moment des coups de sifflet (2 m avant 2 m après tolérés par exemple)

Deuxième temps :

marquer au moins 6 points sur les 12 points possibles à chaque course

Troisième temps :

marquer 8 points sur les 12 points possibles à chaque course

Critères de réalisation

Ne pas accélérer trop brutalement

Ne pas hésiter à changer de parcours s'il ne convient pas (en plus ou en moins)

Courir régulièrement

Ne pas chercher à dépasser son camarade qui court devant

Bien écouter les coups de sifflet du maître

Variables didactiques

Annoncer les secondes en fin de période (26, 27, 28, 29, 30... 56 57 58 59 60 etc

Zone plus ou moins large de validation autour du plot : 1m ; 1.5m ; 2 m...

Forme de parcours (navette, carré, triangle, circuit...)

Temps de course : 2 minutes, 3, minutes, 4 minutes, 5 minutes

Nombre de séries 1 , 2 ou 3 séries

Temps de récupération dans la série : entre 1 minute 30 et 2 minutes

Temps de récupération entre les séries : 3, 4 ou 5 minutes en marchant et en discutant

Travail de la capacité aérobie

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Durée des courses	Vitesse demandée	Durée de la récupération
4 fois 6 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
3 fois 8 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
2 fois 10 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
2 fois 12 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes



Courir en aller retour avec un repère sonore toutes les minutes

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 (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

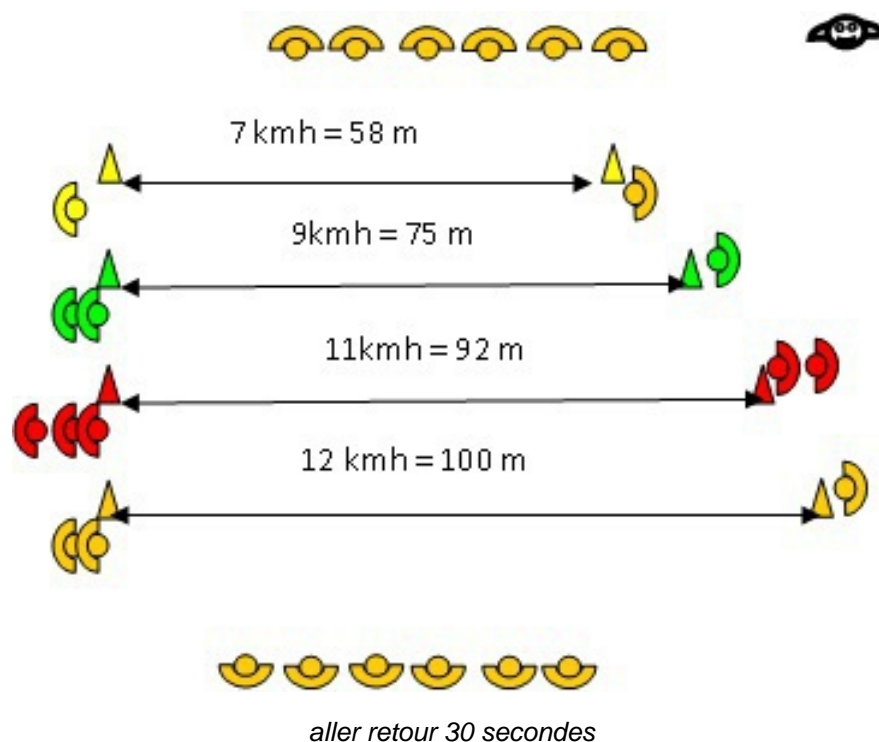
Organisation

Le terrain est organisé en fonction des résultats des tests (course de 6 minutes (vitesse librement consentie), test navette ou test piste (vitesse maximale aérobie : VMA)).

Par exemple si vous avez des élèves à 7, 9, 11, 12 km/h vous pouvez construire des parcours de cette façon.

Les distances correspondent à 100% de leur Vitesse librement consentie ou 80% de leur VMA.

La manière la plus simple est de construire des parcours en aller retour.



Exemple de distance en fonction de leur Vitesse librement consentie . (la distance représente 100% de la VLC.

Vitesse maximale aérobie : VMA	Distance entre les 2 plots (80% de la VMA)	Vitesse librement consentie (VLC)	Distance entre les 2 plots (100% de la VLC)
7 kmh	47	7 kmh	58
7.5 kmh	50	7.5 kmh	63
8 kmh	53	8 kmh	67
8.5 kmh	57	8.5 kmh	71
9 kmh	60	9 kmh	75
9.5 kmh	63	9.5 kmh	79
10 kmh	67	10 kmh	83
10.5 kmh	70	10.5 kmh	88
11 kmh	73	11 kmh	92
11.5 kmh	77	11.5 kmh	96
12 kmh	80	12 kmh	100
12.5 kmh	83	12.5 kmh	104
13 kmh	87	13 kmh	108
13.5 kmh	90	13.5 kmh	113
14 kmh	93	14 kmh	117
14.5 kmh	97	14.5 kmh	121

Matériel

Plots, Chronomètre, Sifflet, Décamètre, ou corde à nœuds pour installer avec les enfants le terrain, fiche individuelle pour noter les points obtenus.

Consigne

Vous allez courir régulièrement à l'allure que vous avez trouvée à votre test. Pour vous aider je siffle toutes les minutes Vous devez alors être au plot suivant.

Si vous êtes en avance, vous ralentissez au niveau du plot pour essayer de trouver le bon rythme.

Si vous êtes en retard, vous accélérez pour rattraper.

Si vous ne pouvez pas rattraper ou tenir le rythme, vous vous arrêtez vous changerez de parcours pour la prochaine course.

Premier temps :

Vous allez faire un premier essai de 1 minute. Après cet essai vous pouvez changer de parcours, si celui sur lequel vous avez couru ne vous convient pas.

Deuxième temps :

Puis vous allez courir

travail de la capacité aérobie

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Durée des courses	Vitesse demandée	Durée de la récupération
4 fois 6 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
3 fois 8 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
2 fois 10 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes
2 fois 12 minutes	80% VMA ou vitesse librement consentie	5 minutes

Pendant ces courses, si vous arrivez au bon moment au plot vous marquez un point. A la fin de chaque course, vous notez sur votre ficha le nombre de points que vous avez obtenus.

Troisième temps

Critères de réussite

Premier temps :

trouver le parcours qui convient

être au plot au moment des coups de sifflet (2 m avant 2 m après tolérés par exemple)

Deuxième temps :

marquer au moins 6 points sur les 12 points possibles à chaque course

Troisième temps :

marquer 8 points sur les 12 points possibles à chaque course

Critères de réalisation

- Ne pas accélérer trop brutalement
- Ne pas hésiter à changer de parcours s'il ne convient pas (en plus ou en moins)
- Courir régulièrement
- Ne pas chercher à dépasser son camarade qui court devant
- Bien écouter les coups de sifflet du maître

Variables didactiques

- Annoncer les secondes en fin de période (26, 27, 28, 29, 30... 56 57 58 59 60 etc
- Zone plus ou moins large de validation autour du plot : 1m ; 1.5m ; 2 m...
- Durée des courses
- Forme de parcours (navette, carré, triangle, circuit...)
- Temps de course : 2 minutes, 3, minutes, 4 minutes, 5 minutes
- Nombre de séries 1 , 2 ou 3 séries
- Temps de récupération dans la série : entre 1 minute 30 et 2 minutes
- Temps de récupération entre les séries : 3, 4 ou 5 minutes en marchant et en discutant

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

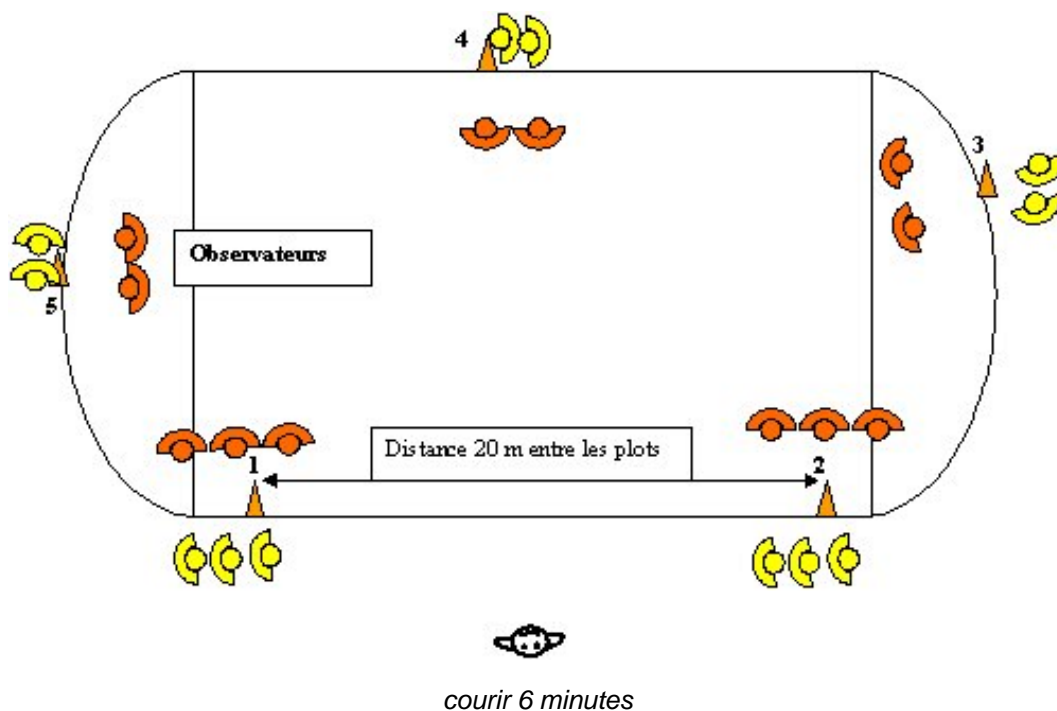
Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Évaluation en cours d'apprentissage
- Augmentation du temps de course
- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)

Organisation

Il est nécessaire d'expliquer en salle les modalités du déroulement du test. (rôle des coureurs des observateurs). La classes est séparée en deux groupes, un groupe de coureurs et un groupe d'observateurs qui peuvent facilement se repérer (couleur, dossards, numéros...)
Pour les coureurs, les plots sont disposés sur le terrain comme indiqués sur le schéma distants de 20m.
Les observateurs sont placés sur le côté. Ils ont des fiches d'observation.



Matériel

Plots de couleurs différentes, Dossards, Fiches d'évaluation, Sifflet, Chronomètre

Consigne

Pour les coureurs

Vous courez à votre allure pendant 6 minutes. Vous essayez de courir régulièrement. Chaque fois que vous marcherez ce sera considéré comme un arrêt et votre observateur le notera. Le but est de courir la plus grande distance dans un temps que vous choisissiez, votre contrat peut être de

6 minutes, 7 minutes, 8 minutes, 9 minutes, 10, minutes, 11 minutes, 12 minutes

La fiche d'observation entre dans le "carnet de suivi en course" de l'élève.

Pour les observateurs :

- 1- Mettre une croix dans une case chaque fois qu'un tour est fini
- 2- Indiquez le nombre d'arrêts (marche pendant la course)
- 3- Inscrire le temps de course du partenaire observé : T =minutessecondes
- 4- Entourez le niveau de la foulée

Remarques plusieurs renseignements sont nécessaires :

le temps de course

le nombre de tours effectués.

Vous pouvez noter également, le nombre de plots en plus du dernier tour (plus de précision pour le calcul de la vitesse, et le type de foulée de course du coureur observé.

Les groupes de niveaux seront constitués à partir des différentes vitesses des élèves.

Critères de réussite

Vous avez réussi lorsque vous avez à la fin votre course respecté votre contrat (en disant et en temps ou seulement en temps de course

Critères de réalisation

Coureur :

- Courir régulièrement
- Ne pas se laisser influencer par l'arrêt de ses camarades ou l'accélération des camarades

Observateurs :

- Noter les tours au fur et à mesure effectués, à chaque fois ligne franchie mettre une croix dans la case
- Noter le temps de course si besoin
- noter le nombre de plot en plus du dernier tour si possible
- Évaluer le niveau de la foulée

Variables didactiques

Distance pour un tour (un tour de stade est égal à 400m)

Durée du test 6 minutes en cycle 2, il peut être de 8 minutes en cycle 3

Nombre de répétition du test pour obtenir un minimum d'arrêts et une course de plus en plus régulière

fiche d'observation

Mettre une croix lorsque un tour est terminé

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14


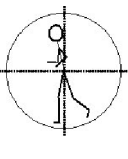
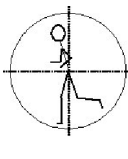
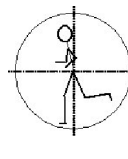
Entourez le nombre de plots en plus du dernier tour complet

1 plot	2 plots	3 plots	4 plots	5 plots

Cochez une case à chaque arrêt "ou temps de marche

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Entoure la forme de la foulée de ton camarade

 <i>niveau 1</i>	 <i>niveau 2</i>	 <i>Niveau 3</i>	 <i>Niveau 4</i>



Les fourmis rouges contre les fourmis noires

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

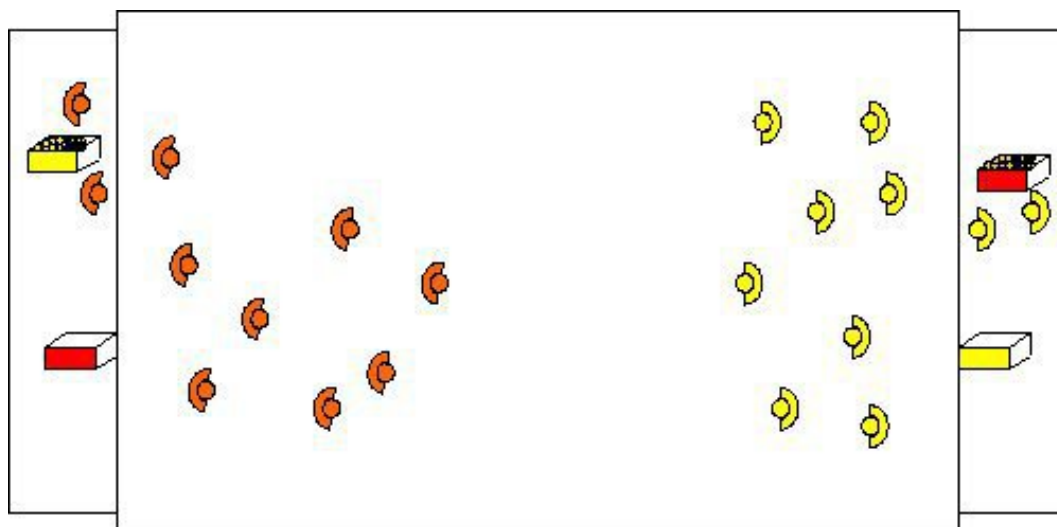
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Travail de la capacité aérobie sous forme de jeu

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)

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

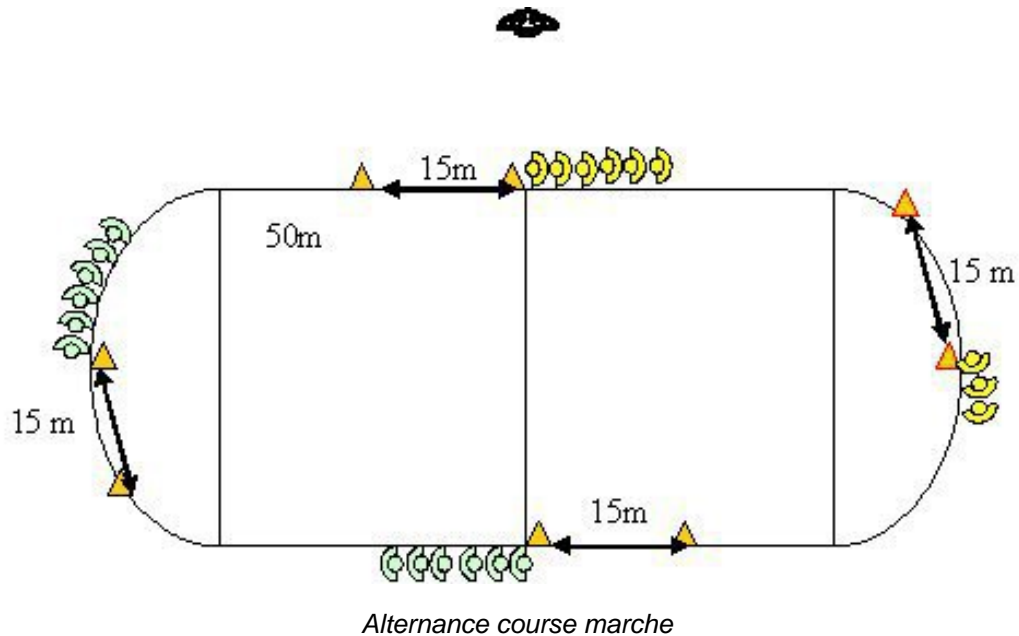
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Échauffement
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en montant les genoux puis en trottinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

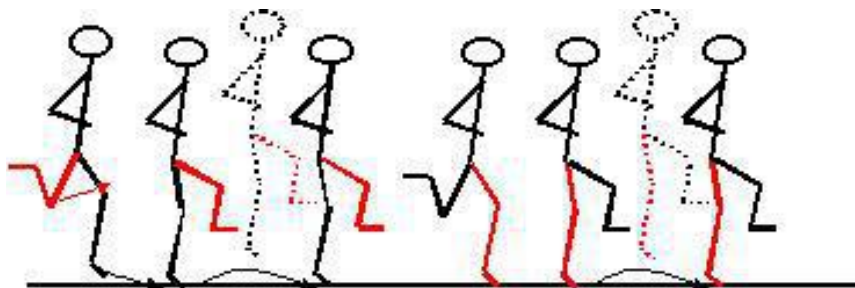


Matériel

Plots, Sifflet Chronomètre

Consigne

Au signal les 4 groupes se déplacent, vous courez en pas de sioux sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) puis en trottinant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en montant les genoux et les courses en trottinant pendant 2 minutes



Courir en pas de sioux

Critères de réussite

Enchaîner marche et course
Réaliser le pas de sioux

Critères de réalisation

La course est rythmée
Course plutôt sur la pointe des pieds
On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds et que le genou monte bien et que l'impulsion est bien verticale, fesses serrées

Variables didactiques

Dimensions du terrain
Durée de l'activité phases de montée de 10, 15 secondes
Hauteur de la montée des genoux
Travail en même temps et en alternance avec foulées bondissantes, pas de sioux, pas de



Courir en pas de l'oie

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

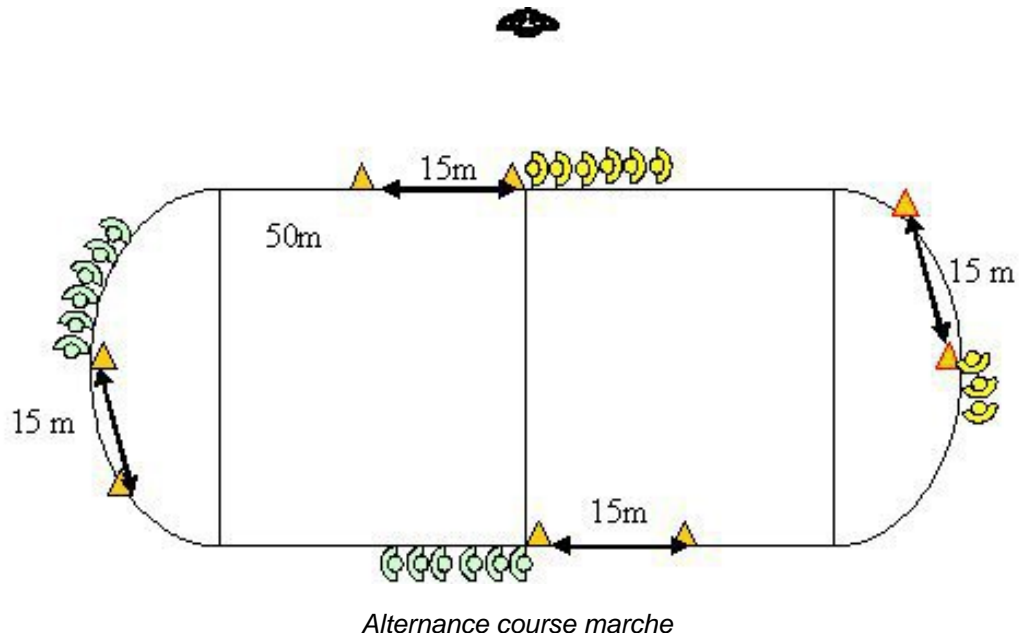
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Échauffement
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en montant la jambe avant tendue (pas de l'oie) puis en trottinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

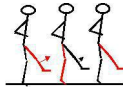


Matériel

Plots, Sifflet, Chronomètre

Consigne

Au signal les 4 groupes se déplacent, vous courez en pas de l'oie sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) puis en trottinant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en montant les genoux et les courses en trottinant pendant 2 minutes.



course en pas de l'oie

Critères de réussite

Enchaîner marche et course

Critères de réalisation

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds

On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds et que la jambe avant est bien tendue

La course ressemble à la marche de l'armée allemande

Variables didactiques

Dimensions du terrain

Durée de l'activité phases de montée de 10, 15 secondes

Hauteur de la montée de la jambe avant

Rythme de la course

Travail en même temps et en alternance avec foulées bondissantes, pas de sioux, pas de l'oie...



Course en foulées bondissantes

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

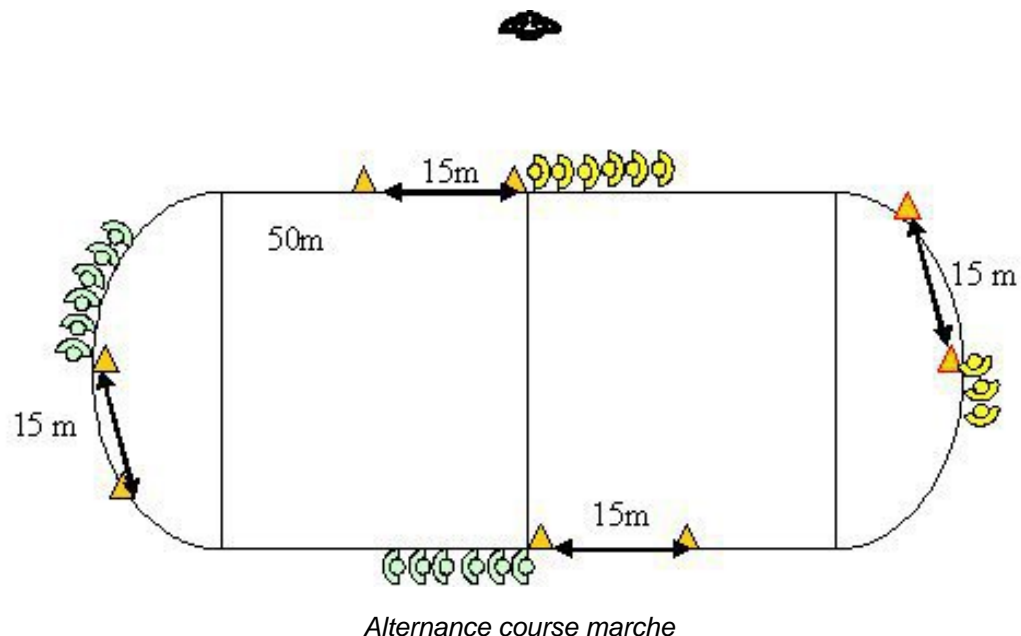
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Échauffement
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Les enfants sont en colonnes autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en foulées bondissantes puis en trottinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

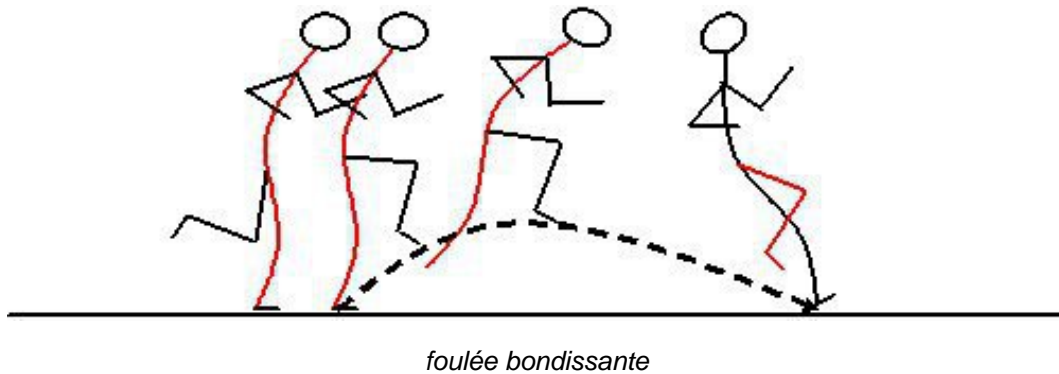


Matériel

Plots, sifflet, chronomètre

Consigne

Au signal les 4 groupes se déplacent, vous courez en foulées bondissantes sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) puis en trottinant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en foulées bondissantes et les courses en trottinant pendant 2 minutes.



Critères de réussite

Enchaîner marche et course

Critères de réalisation

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds

On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds.

Variables didactiques

Dimensions du terrain, dimension de la zone de travail de la foulée

Travail en même temps et en alternance avec foulées bondissantes, pas de sioux, pas de l'oie...



Course en marche avant et en marche arrière

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

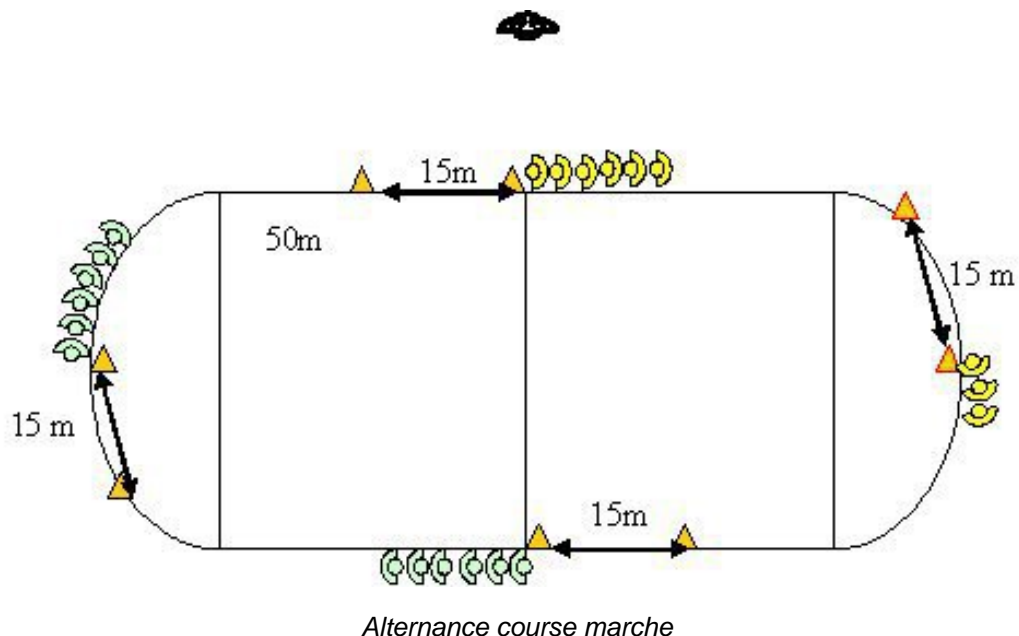
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Échauffement
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en petite foulées puis au signal courent en marche arrière. Puis ils marchent jusqu'au



plot suivant.

Matériel

Plots, sifflet, chronomètre

Consigne

Au signal les 4 groupes se déplacent, vous courez en petites foulées jusqu'au signal (15m) puis en courant en arrière en montant les pieds comme si vous enfileriez un pantalon en arrière jusqu'au deuxième signal (sur 5, 6 mètres), puis à nouveau en marche avant, jusqu'au plot suivant. Puis vous attendez les nouveaux signaux.

Critères de réussite

Enchaîner marche et course

Critères de réalisation

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds

Variables didactiques

Dimensions du terrain, dimension de la zone de travail de la foulée

Travail en même temps et en alternance avec foulées bondissantes, pas de sioux, pas de l'oie...



Courir en montant les genoux

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.

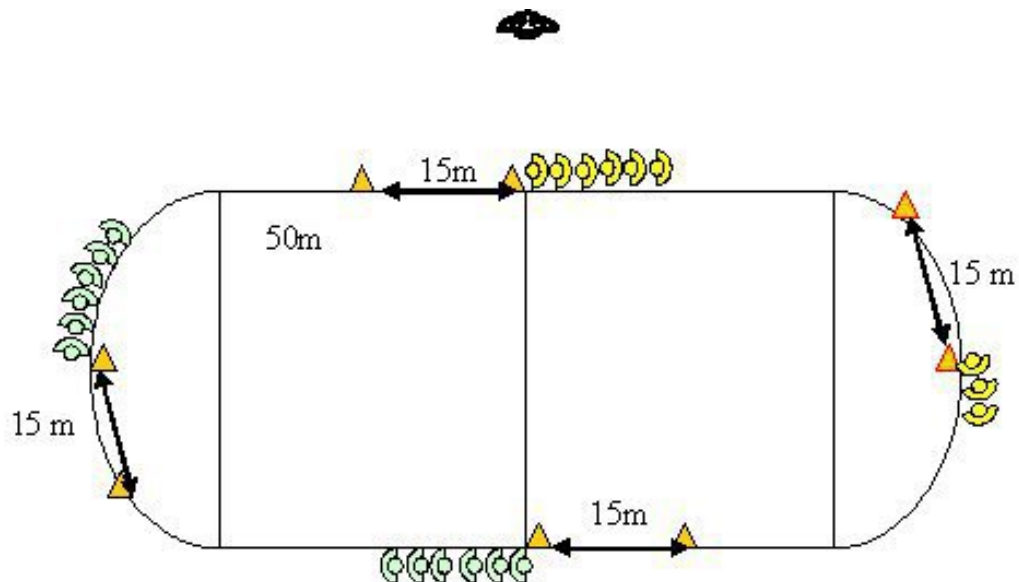
Objectifs

- Échauffement
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Travail individuel :

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en montant les genoux puis en marchant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.



Alternance course marche

Matériel

- * sifflet
- * cônes

Consigne

Pendant 2 minutes, au signal les 4 groupes se déplacent. Au signal les vous courez sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) en montant les genoux puis en marchant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en montant les genoux et les marches.



Courir en montant les genoux

Critères de réussite

Enchaîner marche et course, Réussir à courir genoux haut sur au moins une longueur

Critères de réalisation

Les genoux montent devant

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds

On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds

Variables didactiques

Dimensions du terrain

Durée de l'activité phases de montée de 10, 15 secondes

Hauteur de la montée des genoux

Apprentissage : imitation, observation, conseils, répétition, rythme



Course en talon fesse

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

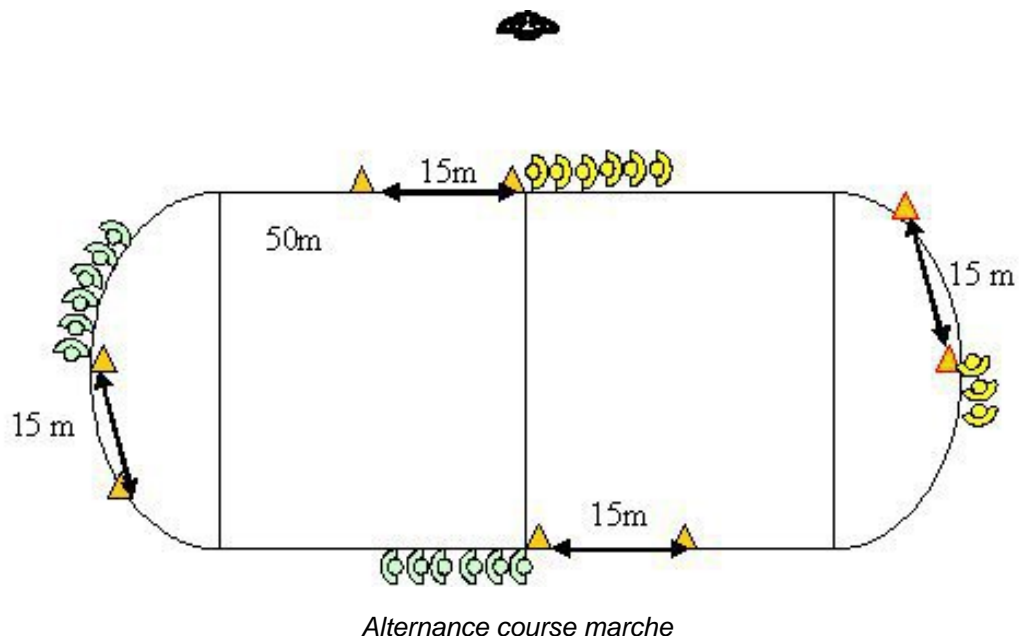
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Échauffement
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Les enfants sont en colonne autour du terrain, 4 groupes de 6 à 7 coureurs pour éviter les bousculades sont répartis autour du terrain. Au signal les enfants courent sur 15 mètres en montant les genoux puis en trottinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

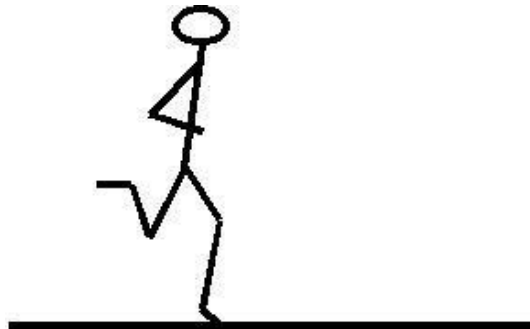


Matériel

Plots, Sifflet, Chronomètre

Consigne

Au signal les 4 groupes se déplacent, vous courez talon fesse sur 15 mètres (jusqu'au plot suivant) puis en trottinant vous vous rendez au plot suivant et vous enchaînez les courses en montant les genoux et les courses en trottinant pendant 2 minutes.



Course en talon fesse 2

Critères de réussite

Enchaîner marche et course

Critères de réalisation

La course est rythmée

Course plutôt sur la pointe des pieds

On a l'impression que le coureur rebondit sur ses pieds et que le talon rebondit sur la fesse pendant la course

Variables didactiques

Dimensions du terrain

Durée de l'activité phases de montée de 10, 15 secondes

Hauteur de la montée des genoux

Travail en même temps et en alternance avec foulées bondissantes, pas de sioux, pas de l'oie..



Course en peloton

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

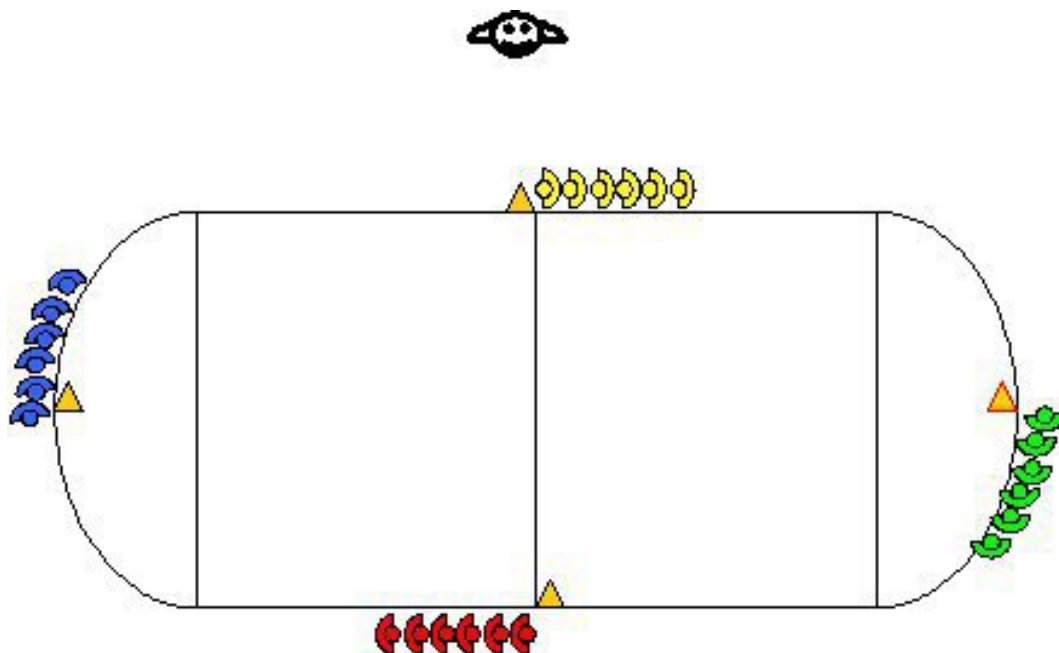
- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.
- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).

Organisation

Les élèves sont organisés en groupe de niveau, et répartis autour du stade pour le départ. Ils sont l'un derrière l'autre pour le départ. Chaque groupe est homogène, de même vitesse de course. On peut faire autant de groupes que l'on veut , il faut que les enfants soient au moins par trois. Ils connaissent la distance qu'ils doivent courir en 5 minutes.

Les distances à courir sont fonction de leur vitesse de course.

Il est possible de faire respecter des vitesses en indiquant les distances à parcourir en 15 secondes ou 30 secondes.



Course en peloton 1

Matériel

Balise, Chronomètre, Sifflet

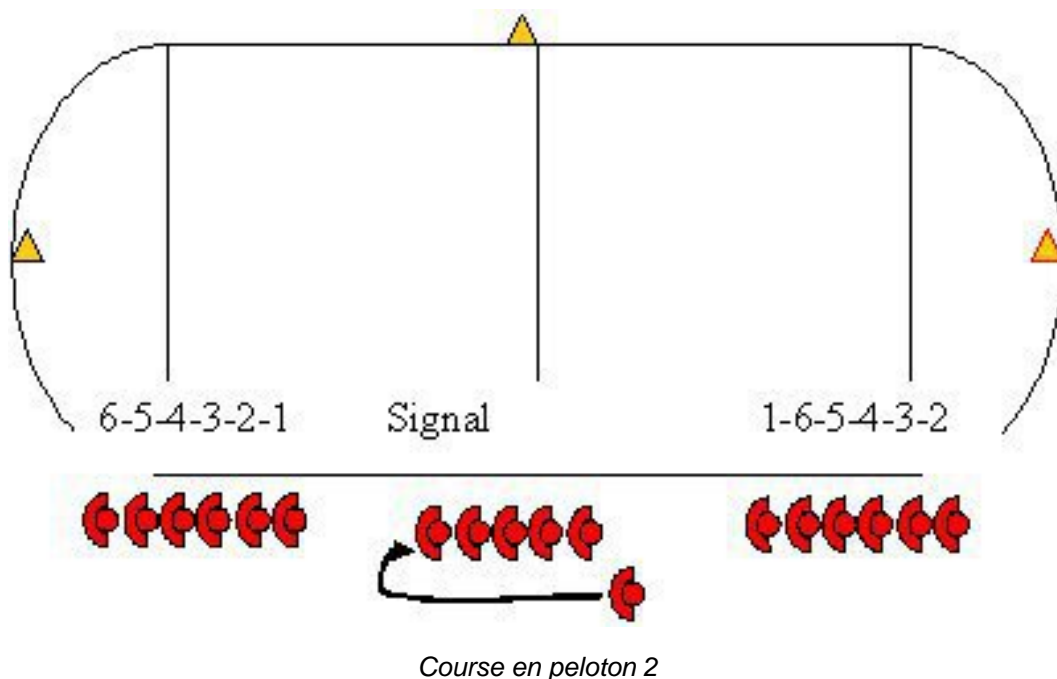
Consigne

Vous allez faire deux courses de 5 minutes avec une pause de 2 minutes entre les deux courses.

Vous êtes par groupes de 3, 4 ou 5. Dans chaque groupe vous êtes de force égale, vous courez à la même vitesse.

Parce que être en premier est toujours plus fatigant, en course les coureurs se relaient pour s'économiser.

Toutes les 30 secondes, un coup de sifflet signale un changement de coureur de tête, le premier passe le relais à celui qui est derrière lui. Pour cela il s'écarte, laisse passer tout le groupe et vient se replacer à l'arrière.



Critères de réussite

Rester en peloton sans décrocher du groupe

Critères de réalisation

Ralentir, s'écarter au signal pour permettre aux autres de doubler,

Reprendre sa vitesse et raccrocher à l'arrière du peloton

Garder la même vitesse malgré les relais

Variables didactiques

Nombre de séries une ou deux séries (la récupération entre les deux séries est alors de 6 minutes

Nombre de relais : toutes les 15secondes, 30 secondes, toutes les minutes.



Séries de 6 fois 10 secondes à 110 % de leur VMA ou 130 % de leur Vitesse librement consentie

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 2

Compétence spécifique

Réalisée une performance

Compétence de fin de cycle

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

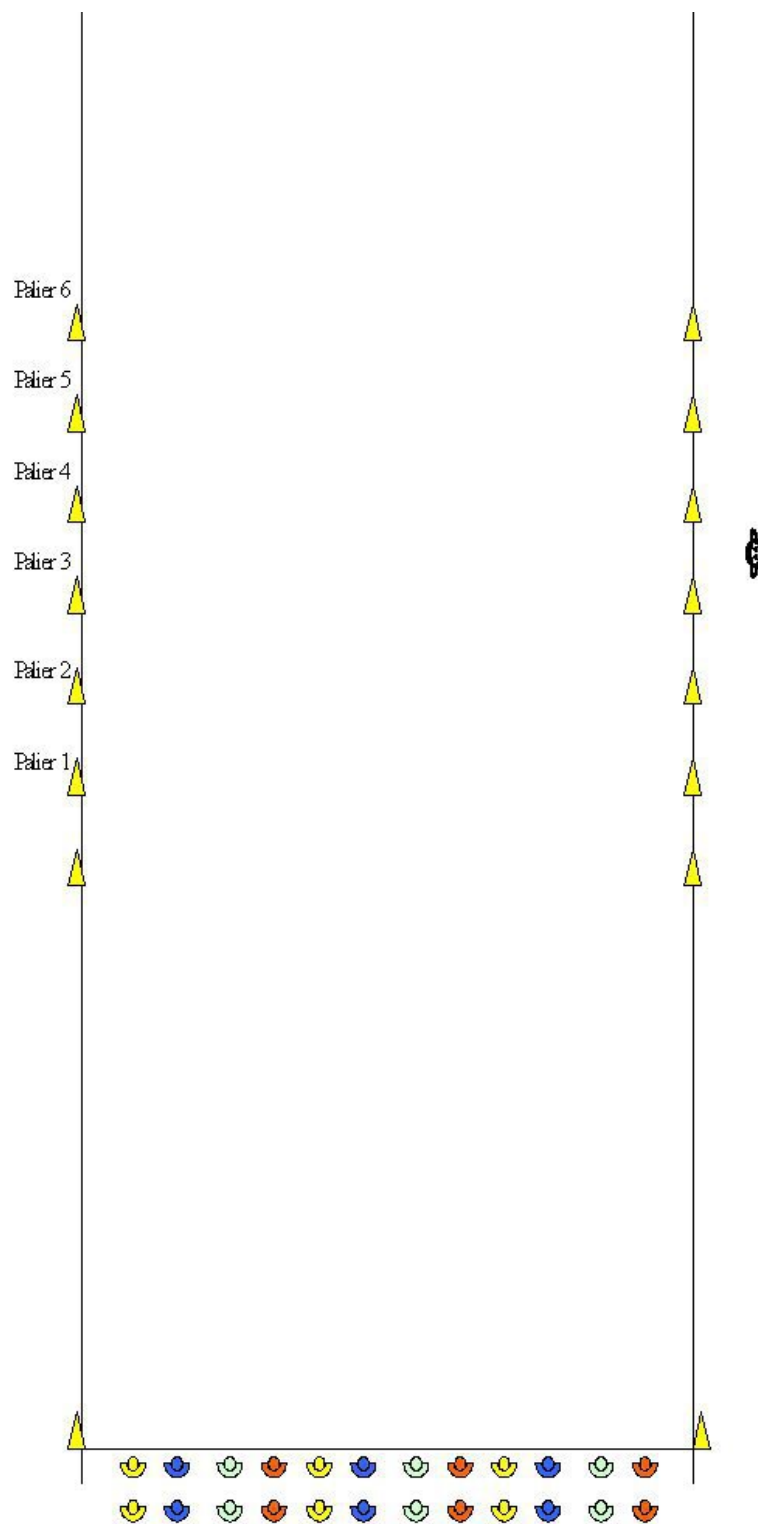
Objectifs

- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance)
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

Organisation

Les enfants peuvent être placés en une ou deux vagues en fonction de l'espace dont vous disposez. Ils courent 8 secondes à 120% de leur VMA. Les distances sont indiquées dans le tableau ci dessous

La classe peut être organisée de plusieurs façons pour ce genre d'exercice. Si vous disposez d'un grand terrain, vous pouvez travailler avec toute la classe sur un stade par exemple. La première course se fait dans un sens, pour la deuxième on revient à la ligne de départ.



Séries de 6 fois 10 secondes

Pour mettre en place les parcours, il est possible avec les enfants de leur faire mesurer une ficelle de la longueur de leur course, ou de les faire mesurer avec un décimètre, ou une corde à nœuds.

Distances en mètres pour des courses de 10 secondes				
Palier	Vitesse	110% de la VMA	120% de la VMA	130% de la VMA
Palier 1	7,5	22,9	25	27,1
Palier 2	8	24,4	26,7	28,9
Palier 3	8,5	26	28,3	30,7
Palier 4	9	27,5	30	32,5
Palier 5	9,5	29	31,7	34,3
Palier 6	10	30,6	33,3	36,1
Palier 7	10,5	32,1	35	37,9
Palier 8	11	33,6	36,7	41,5
Palier 9	11,5	35,1	38,3	43,3
Palier 10	12	36,7	40	45,1
Palier 11	12,5	38,2	41,7	46,9
Palier 12	13	39,7	43,3	48,8
Palier 13	13,5	41,3	45	50,6

Matériel

Plots , sifflet, chronomètre

Consigne

Vous devez courir un peu plus vite que votre vitesse de course régulière.

Vous devez être au niveau du plot indiquant votre palier au deuxième coup de sifflet.

Les groupes se préparent.

Le maître siffle le départ pour les groupes et après 10 secondes siffle l'arrêt.

Il remet son chronomètre à zéro et après 10 secondes donne le départ pour la deuxième course.

Si un enfant est systématiquement en avance il peut viser un palier plus haut.

Si un enfant est systématiquement en retard il peut alors viser un palier plus bas.

Si le maître constate un décrochage de vitesse important il est conseillé de faire arrêter l'exercice à l'élève concerné.

Attention faire une première série, suivi d'un repos de 5 minutes et ensuite une nouvelle série.

Critères de réussite

Arriver au niveau de son plot au deuxième coup de sifflet

Critères de réalisation

Trouver le bon rythme de course

Ajuster sa vitesse en fonction des résultats des précédentes courses

Variables didactiques

Pourcentage de VMA 110%, 120%, 130% ou 130, 140, 150 de leur vitesse librement consentie

Durée de la course (6, 8, 10 secondes, 15 secondes)

Nombre de séries : 1, 2 ou 3 séries

Nombre de répétitions dans la série (6, 8 ou 10)

Tableaux des distances en fonction d'un pourcentage de la vitesse

tableau 1

Distances en mètres pour des courses de 6 secondes				
Palier	Vitesse en kmh	110% de la VMA	120% de la VMA	130% de la VMA
Palier 1	7,5	13,8	15	16,3
Palier 2	8	14,7	16	17,3
Palier 3	8,5	15,6	17	18,4
Palier 4	9	16,5	18	19,5
Palier 5	9,5	17,4	19	20,6
Palier 6	10	18,3	20	21,7
Palier 7	10,5	19,3	21	22,8
Palier 8	11	20,2	22	23,8
Palier 9	11,5	21,1	23	24,9
Palier 10	12	22	24	26
Palier 11	12,5	22,9	25	27,1
Palier 12	13	23,8	26	28,2
Palier 13	13,5	24,8	27	29,3

Tableau 2

Distances en mètres pour des courses de 8 secondes				
Palier	Vitesse en kmh	110% de la VMA	120% de la VMA	130% de la VMA
Palier 1	7,5	18,3	20	21,7
Palier 2	8	19,6	21,3	23,1
Palier 3	8,5	20,8	22,7	24,6
Palier 4	9	22	28,3	26
Palier 5	9,5	23,2	30	27,4
Palier 6	10	24,4	31,7	28,9
Palier 7	10,5	25,7	33,3	30,3
Palier 8	11	26,9	35	31,8
Palier 9	11,5	30,6	36,7	33,2
Palier 10	12	31,8	38,3	34,7
Palier 11	12,5	33	40	36,1
Palier 12	13	34,2	41,7	37,6
Palier 13	13,5	35,4	43,3	39

Tableau 3

Distances en mètres pour des courses de 15 secondes				
Palier	Vitesse en kmh	110% de la VMA	120% de la VMA	130% de la VMA
Palier 1	7,5	34,4	37,5	40,6
Palier 2	8	36,7	40	43,3
Palier 3	8,5	39	42,5	46
Palier 4	9	41,3	45	48,8
Palier 5	9,5	43,5	47,5	51,5
Palier 6	10	45,8	50	54,2
Palier 7	10,5	48,1	52,5	56,9
Palier 8	11	50,4	55	59,6
Palier 9	11,5	52,7	57,5	62,3
Palier 10	12	55	60	65
Palier 11	12,5	57,3	62,5	67,7
Palier 12	13	59,6	65	70,4
Palier 13	13,5	61,9	67,5	73,1

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

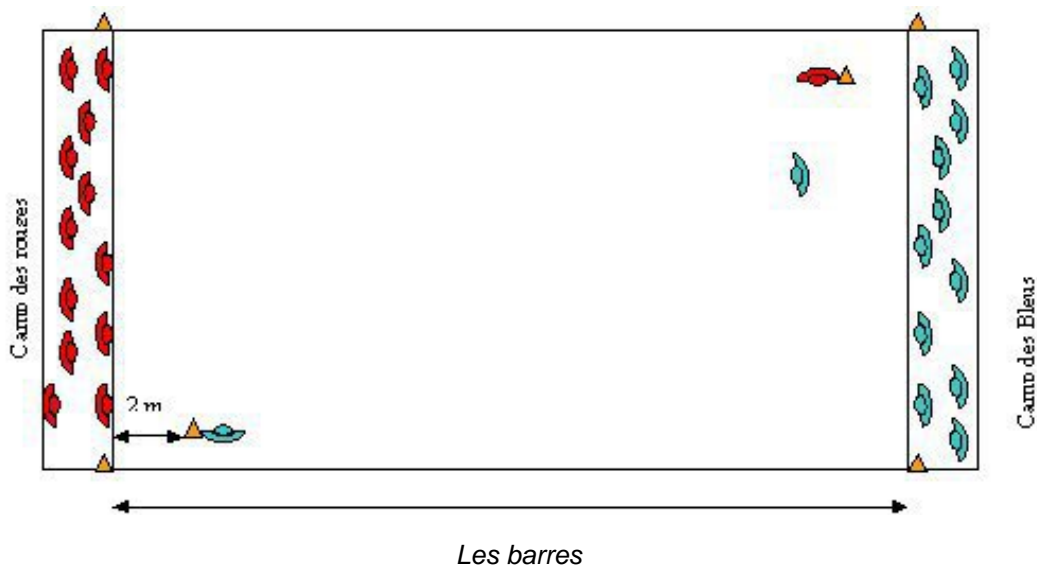
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Echauffement
- 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

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