

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...).
- 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.

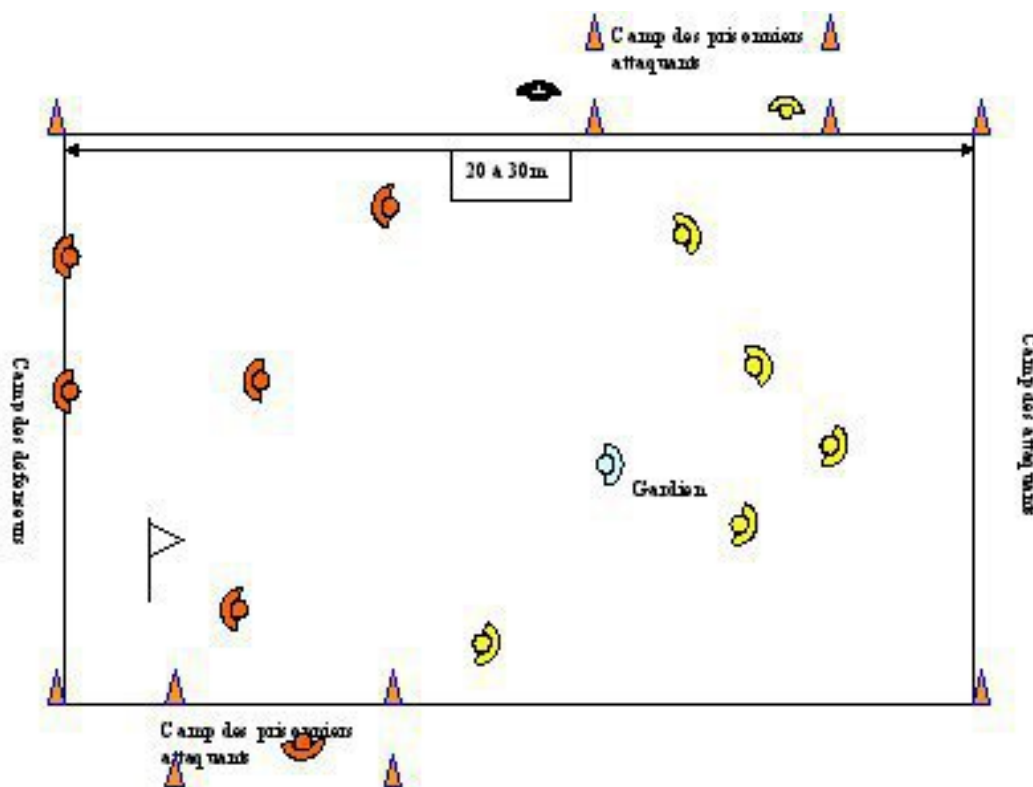
Organisation

Deux équipes distinctes de (6 à 12 joueurs), (foulards ou dossards) sont sur un terrain délimité, une équipe joue en défense du drapeau, l'autre attaque.

Deux camps sont matérialisés, devant le camp des défenseurs, le drapeau est posé à 7, 8 m.

La partie se joue au temps. C'est l'équipe attaquante qui a mis le moins de temps pour ramener le drapeau dans son camp qui a gagné.

Si au bout de 5 minutes le drapeau est toujours en jeu, on inverse les rôles, l'équipe adverse gagne alors si elle parvient à ramener le drapeau en moins de 5 minutes.



le drapeau

Matériel

plots, dossards, un drapeau (foulard, bâton de relais...)

Consigne

But : pour l'équipe en attaque ramener le drapeau dans son camp, pour l'équipe en défense empêcher l'équipe adverse de ramener le drapeau dans leur camp

Dans l'équipe des attaquants un joueur a un statut spécial : le gardien. Le gardien des attaquants ne peut pas prendre le drapeau, mais il a le droit de prise sur les défenseurs. Un défenseur touché par un gardien est éliminé et va dans la camp des prisonniers

Les attaquants doivent ramener le drapeau sans se faire toucher. Le drapeau peut passer de main en main.

Si un attaquant est pris quand il a le drapeau il le pose sur place et il est éliminé , il va dans le camp des prisonniers

Tous les défenseurs ont le droit de prise sur les attaquants sauf sur un : le gardien, il est intouchable.

Critères de réussite

Pour l'équipe qui attaque il faut ramener le drapeau dans son camp

Critères de réalisation

Attaquants

- courir vite, feinter
- repérer les espaces libres
- repérer les déplacements des défenseurs
- élaborer une stratégie collective pour se passer le drapeau (s'aider, attirer les défenseurs par des courses sur les non porteurs...)

Défenseurs

- courir vite
- surveiller en permanence les déplacements du gardien
- surveiller le drapeau et les attaquants
- élaborer une stratégie individuelle (faire semblant de courir sur un attaquant alors qu'on en vise un autre...)
- élaborer une stratégie collective (occuper le terrain, se couvrir l'un l'autre, s'entraider par la parole...)

Variables didactiques

Distance initiale du drapeau vers le camp des défenseurs 6,5,4,3,2 m

Distance entre les deux camps

Nombre de drapeaux

Nombre de joueurs