



Jeux et course longue : Augmentation du temps de course et augmentation de la distance sur un temps

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, en pas de l'oie. Courir 8 minutes
Séance 2 : Échauffement. Course en montée de genoux et talon fesse. Le contrat
Séance 3 : Échauffement. Course en pas chassés et en foulées bondissantes. Le béret
Séance 4 : Échauffement. Course en pas de sioux, en pas de l'oie. Le béret
Séance 5 : Écrire sur le terrain. Course en montée de genoux et talon fesse. Les barres
Séance 6 : Écrire sur le terrain. Course en pas chassés et en foulées bondissantes. Le contrat
Séance 7 : Écrire sur le terrain. Course en pas de sioux, en pas de l'oie. Les barres
Séance 8 : Écrire sur le terrain. Course en montée de genoux et talon fesse. Les barres
Séance 9 : Suivre son ombre. Course en pas chassés et en foulées bondissantes. Les contrebandiers
Séance 10 : Suivre son ombre. Course en pas de sioux, en pas de l'oie. Les contrebandiers
Séance 11 : Suivre son ombre. Course en montée de genoux et talon fesse. Le drapeau
Séance 12 : Suivre son ombre. Course en pas chassés et en foulées bondissantes. Le contrat

Situations

Échauffement	Page 3
Écrire sur le terrain	Page 5
Mon ombre me suit	Page 8
Courir en montant les genoux	Page 11
Course en talon fesse	Page 13
Course en pas chassés	Page 15
Course en foulées bondissantes	Page 17
Courir en pas de sioux	Page 19
Courir en pas de l'oie	Page 21

<u>Courir 8 minutes sans s'arrêter</u>	Page 23
<u>le contrat</u>	Page 26
<u>Le béret</u>	Page 29
<u>Les barres</u>	Page 32
<u>Les contrebandiers</u>	Page 34
<u>Le drapeau</u>	Page 36



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.

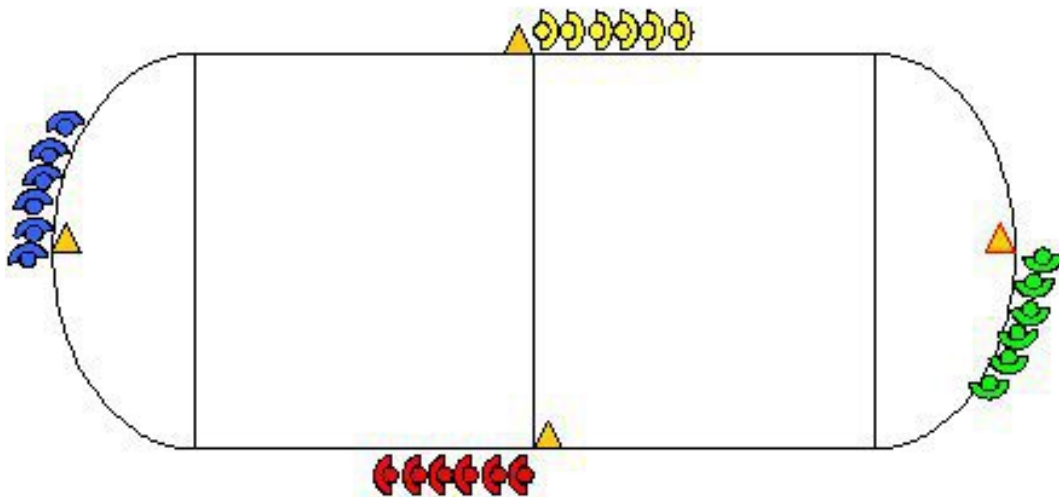
Objectifs

- 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

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

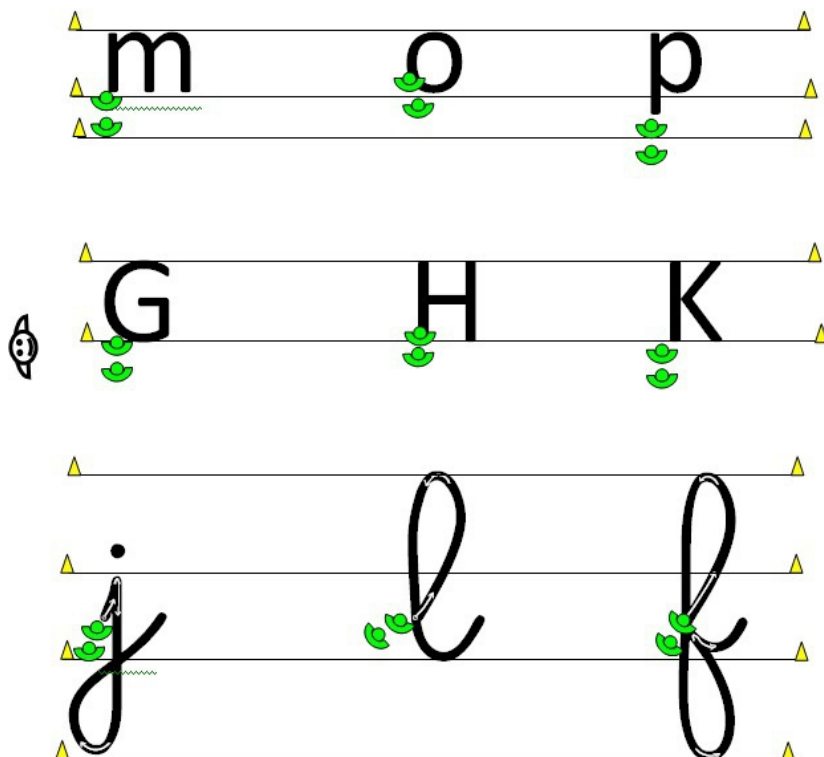
- Échauffement
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.
- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des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

Organisation

Les 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.



Mon ombre me suit

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

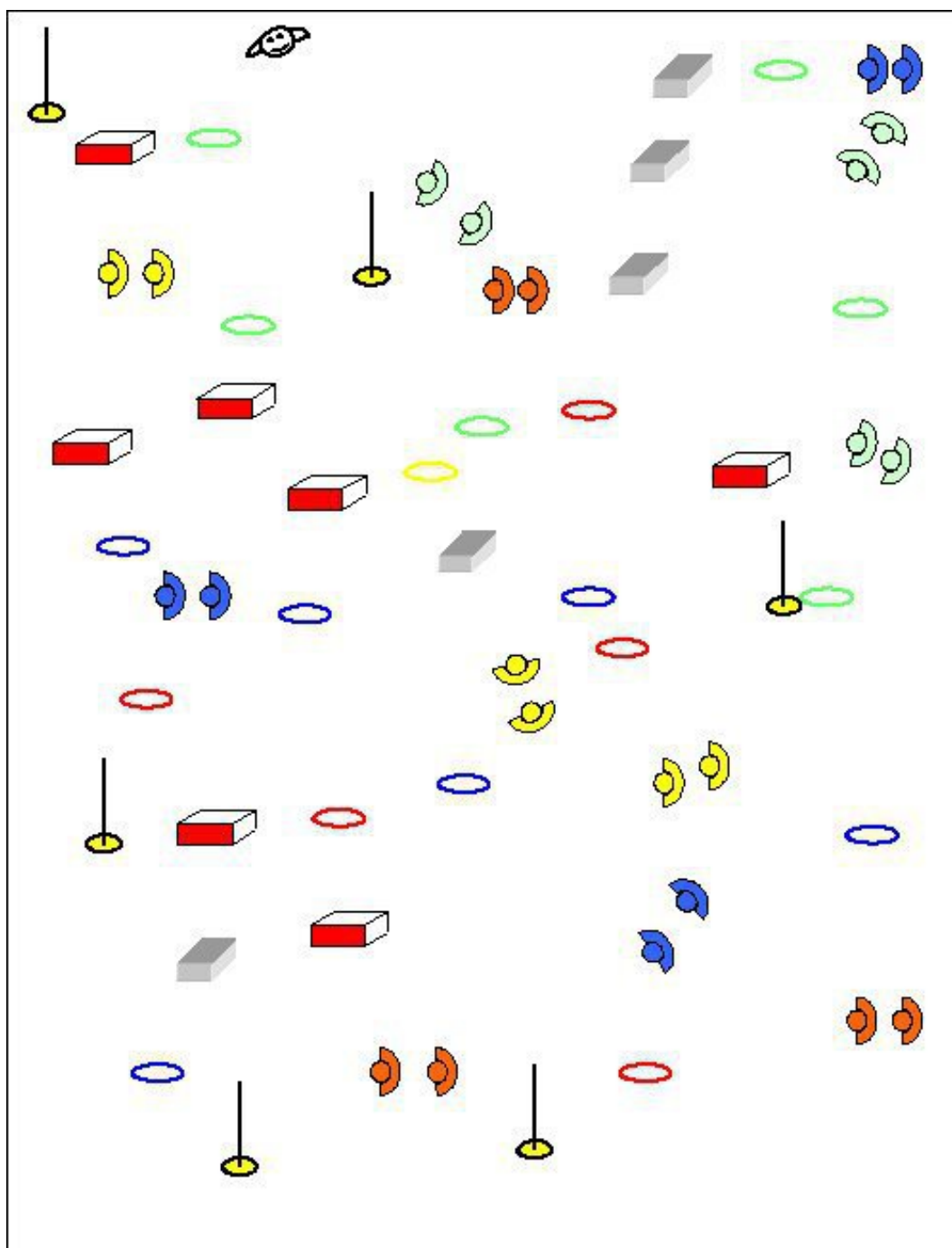
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Objectifs

- Travail de la capacité aérobie sous forme de jeu
- Echauffement

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.



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.

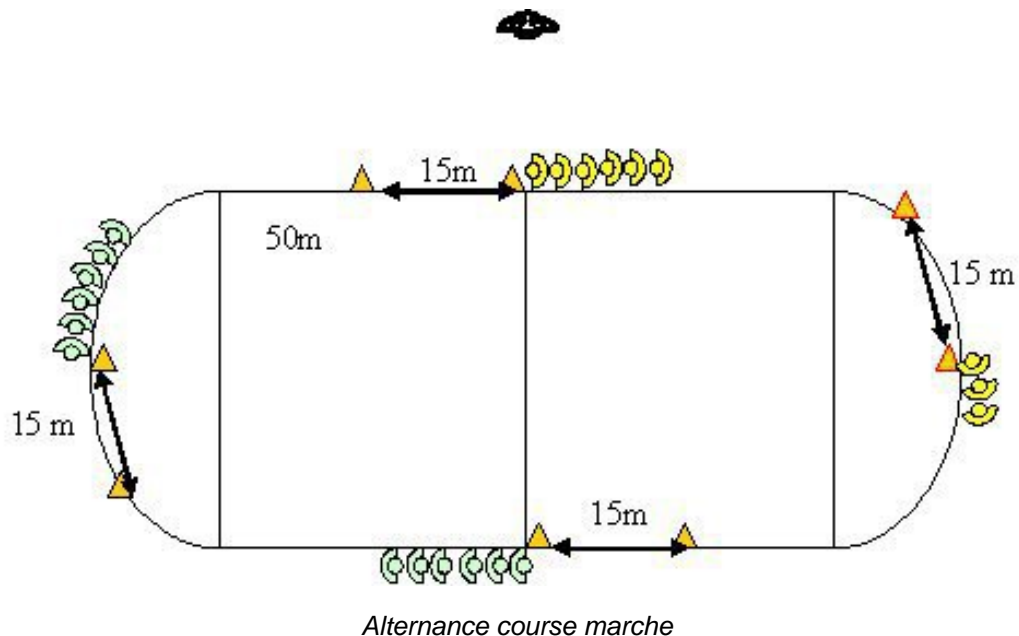
Objectifs

- 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.



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

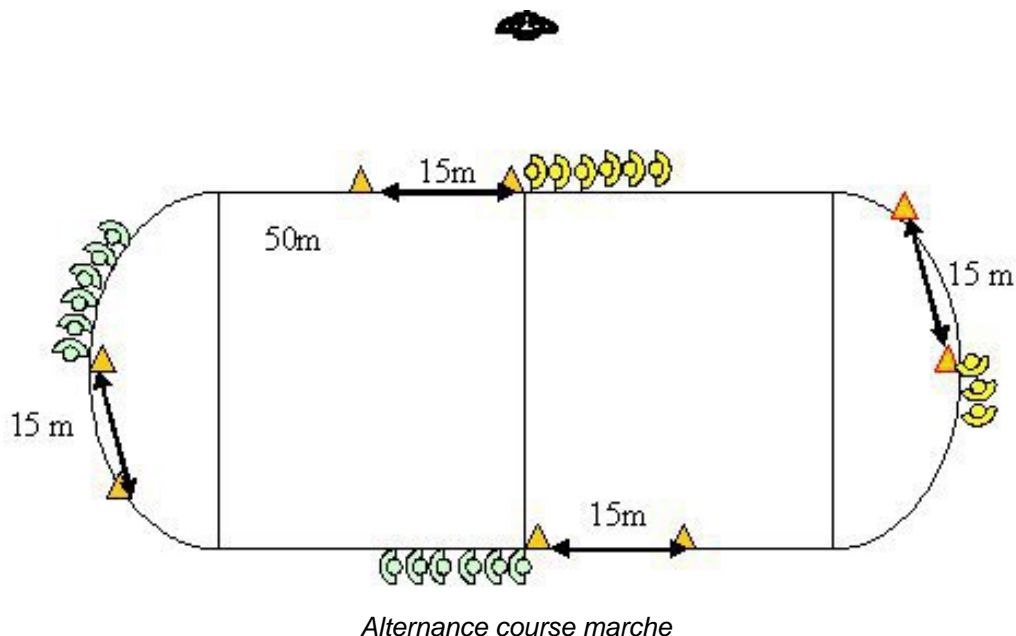
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

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.

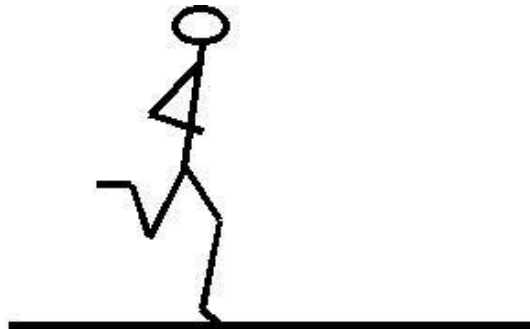


Matériel

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..

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

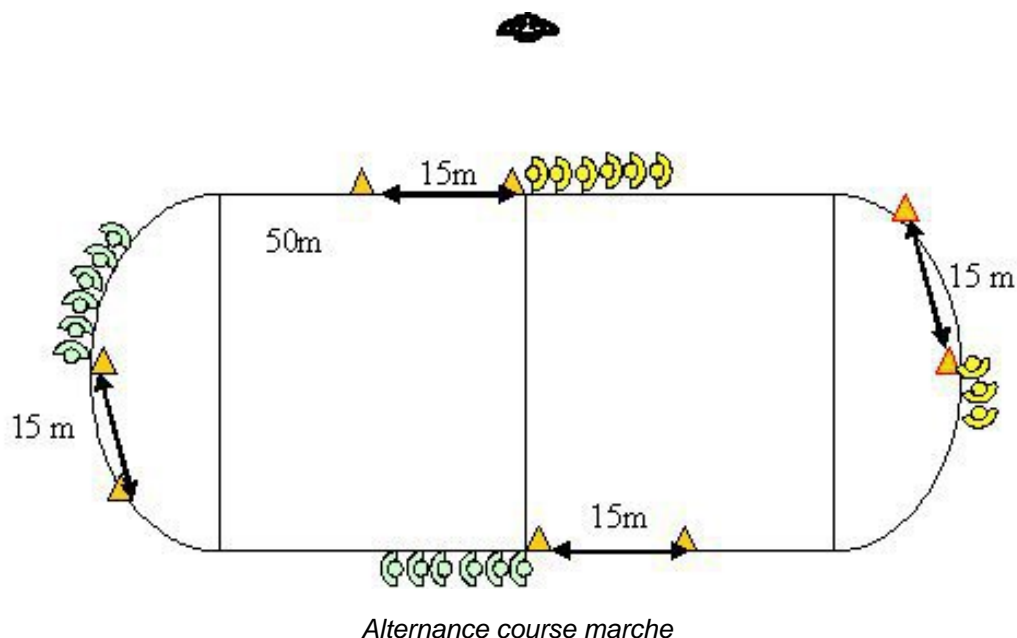
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

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

Pendant 2 minutes, les enfants sont en groupes 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 pas chassés puis en trottinant se rendent au plot suivant et attendent pour le nouveau signal.

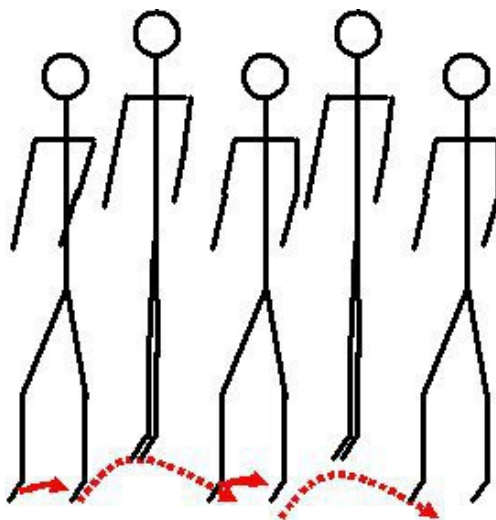


Matériel

Plots
Sifflet Chronomètre

Consigne

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



Course en pas chassés

Critères de réussite

Enchaîner marche et course

Critères de réalisation

La course est rythmée

Course plutôt en serrant les fesses

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

Les pas chassés sont plus verticaux que très allongés

Variables didactiques

Dimensions du terrain

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

Hauteur de l'impulsion (la tête doit monter très haut) donner le modèle de regarder

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

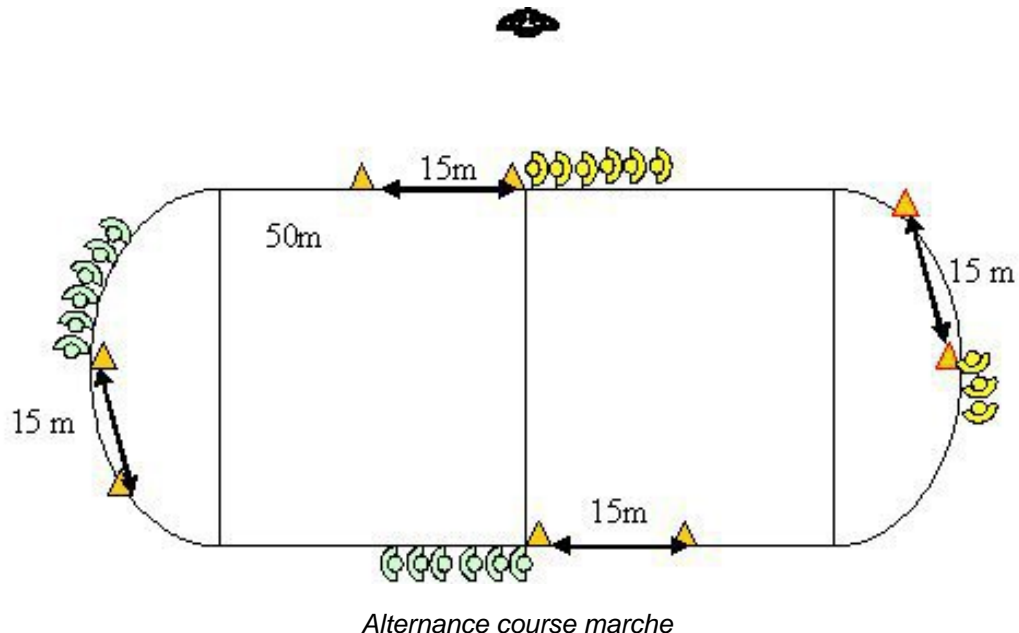
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

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.

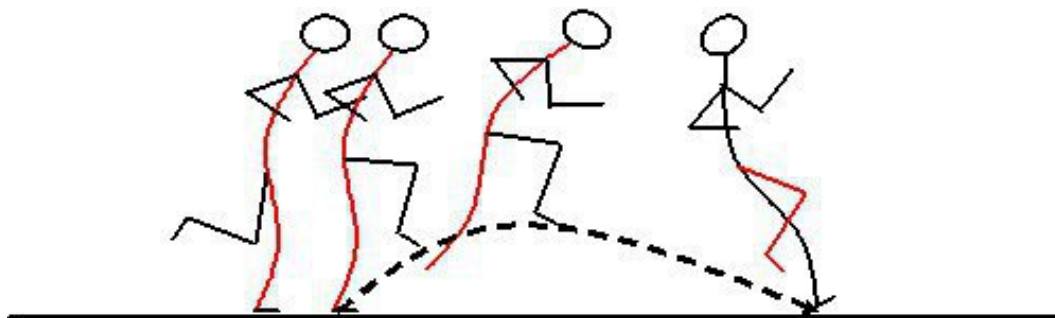


Matériel

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.



foulée bondissante

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...

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

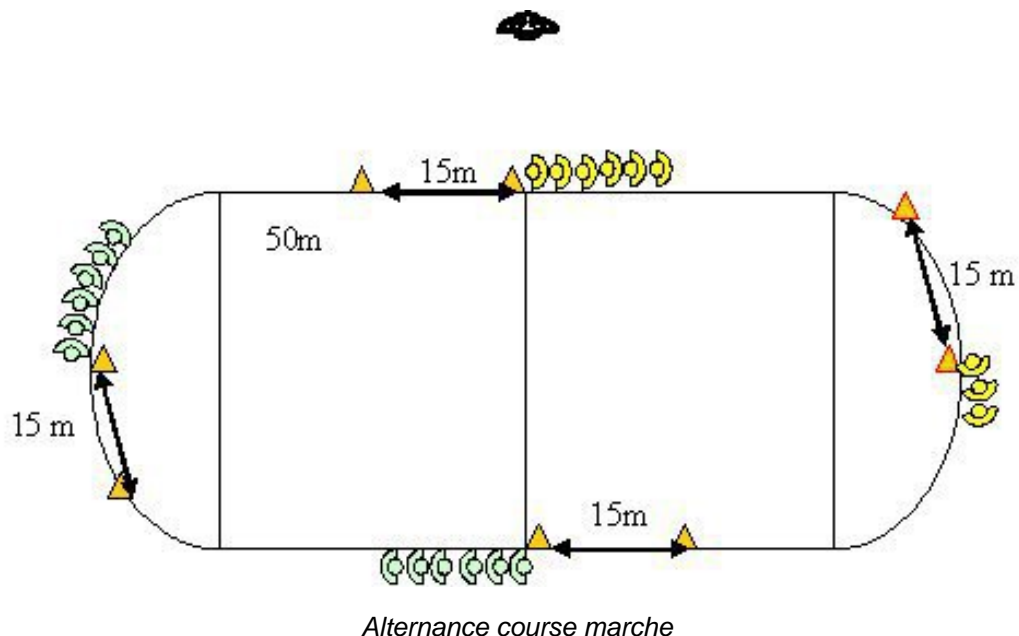
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

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.

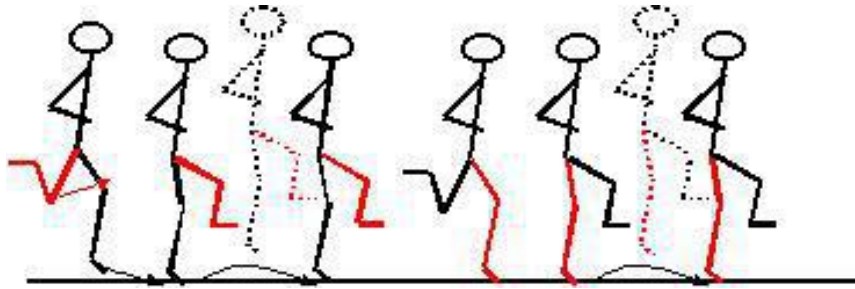


Matériel

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

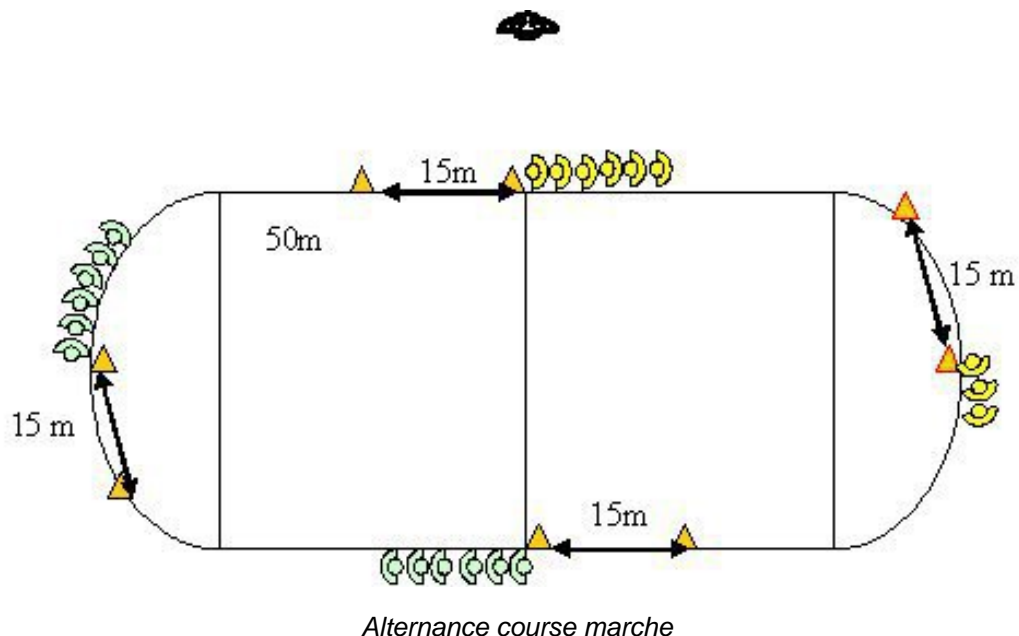
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

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.

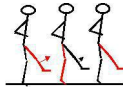


Matériel

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...



Courir 8 minutes sans s'arrêter

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

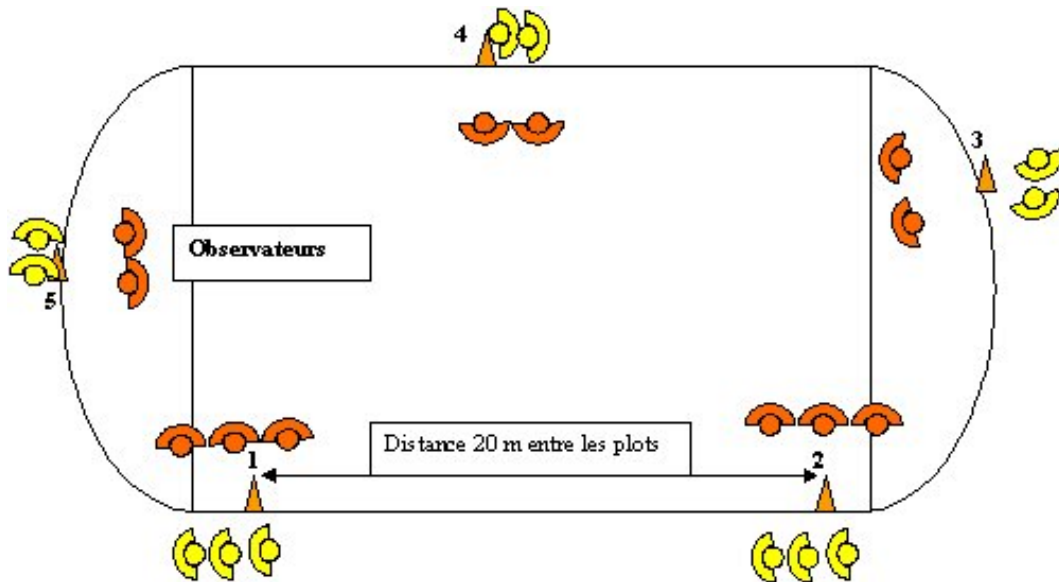
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

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


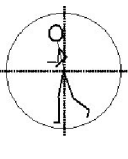
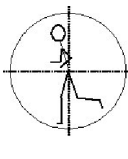
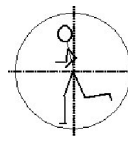
Entourez le nombre de plots en plus du dernier tour complet

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>

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

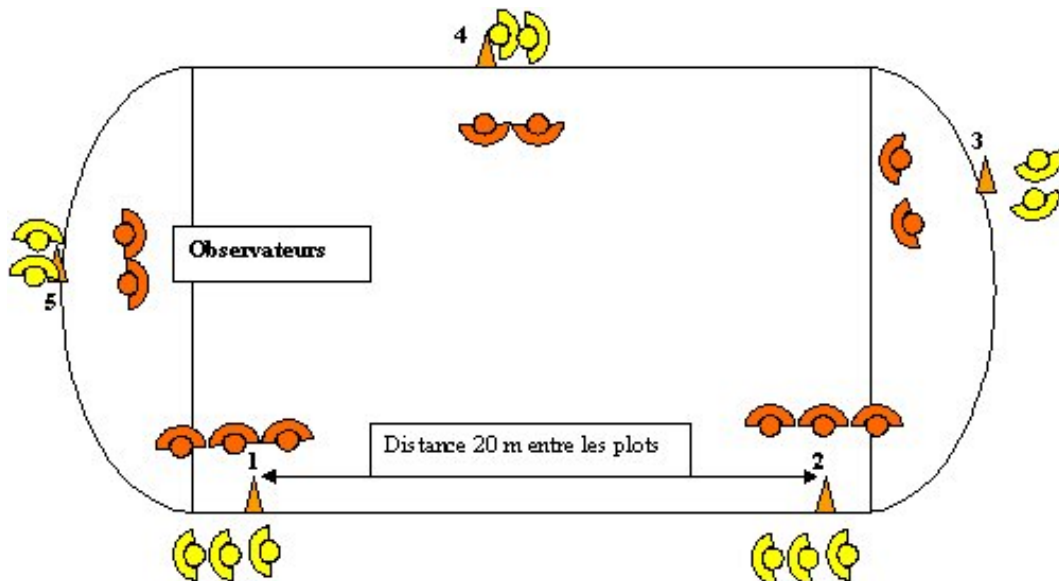
- Évaluation en cours d'apprentissage
- Travail de la capacité aérobie (travail en puissance ou capacité en fonction du temps de course et de la vitesse de course imposée)
- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.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

Organisation

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 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 choisissez, 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 contrat : de 6 minutes à 12 minutes en cycle 2, il peut être de 8 à 15 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


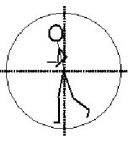
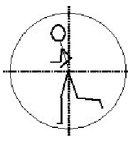
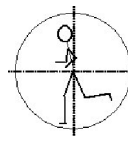
Entourez le nombre de plots en plus du dernier tour complet

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>

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 (travail en puissance)
- 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.

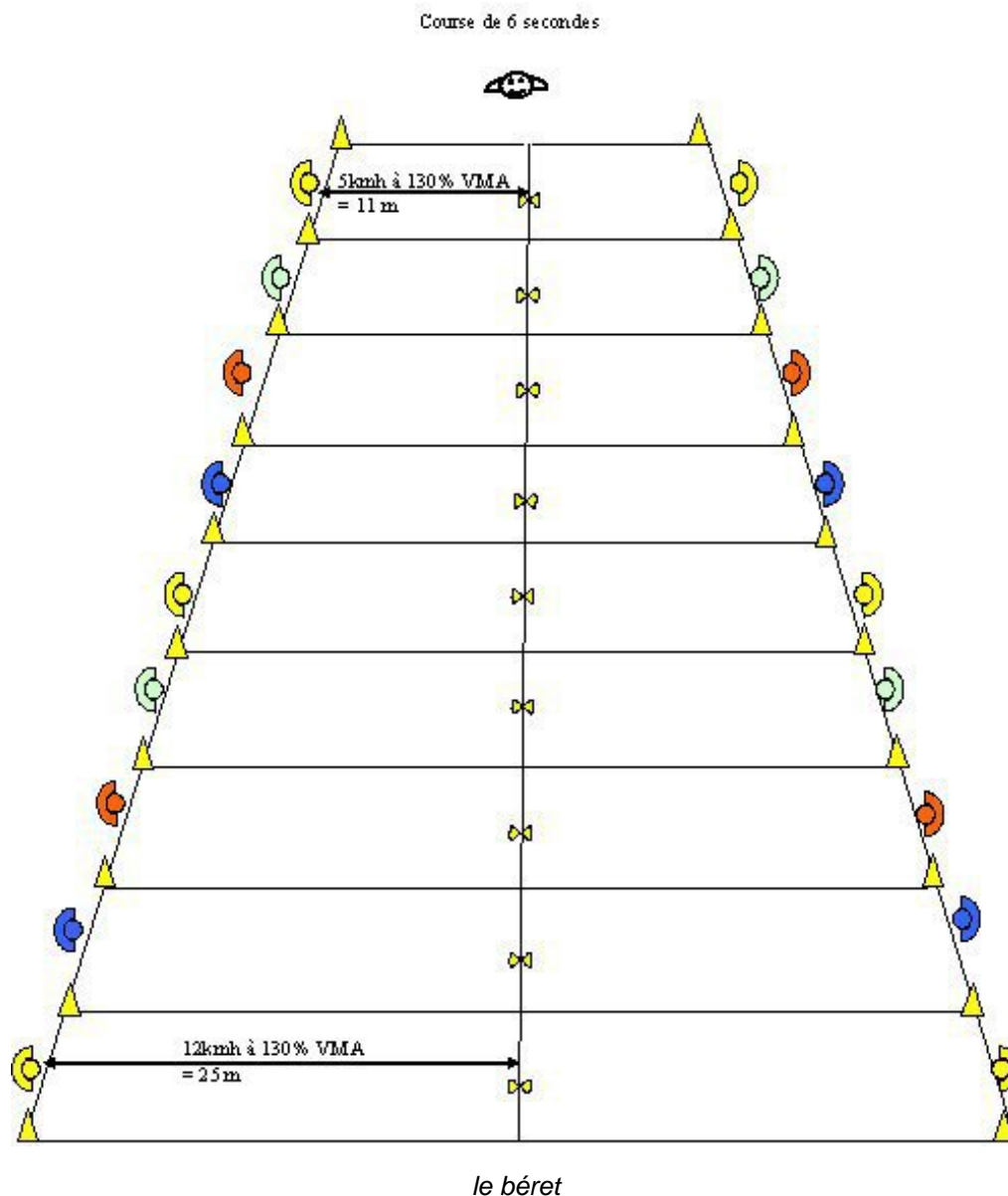
Organisation

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...

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

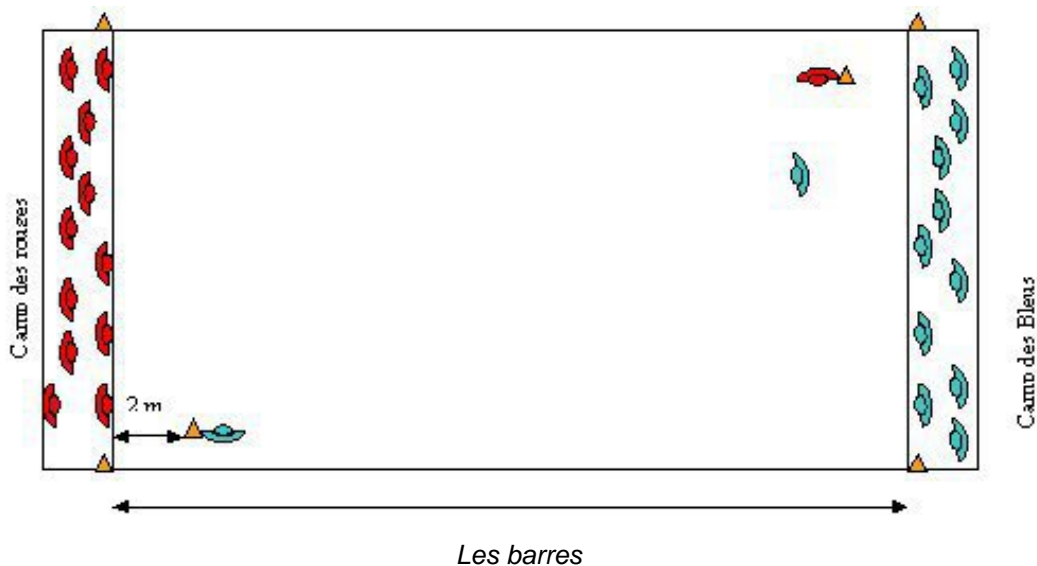
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

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

Activité : Course de durée

Niveau : Cycle 3

Compétence spécifique

Réalisée une performance mesurée

Compétence de fin de cycle

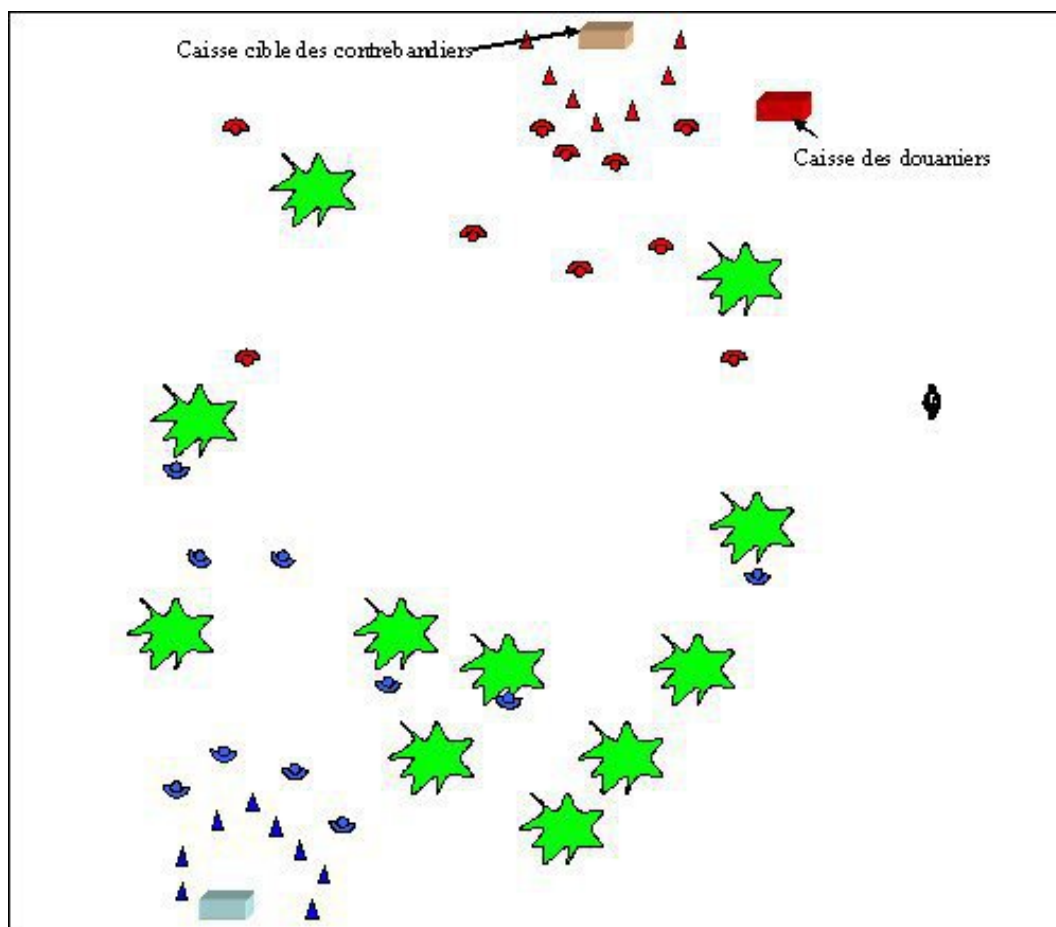
Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

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

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.
- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.

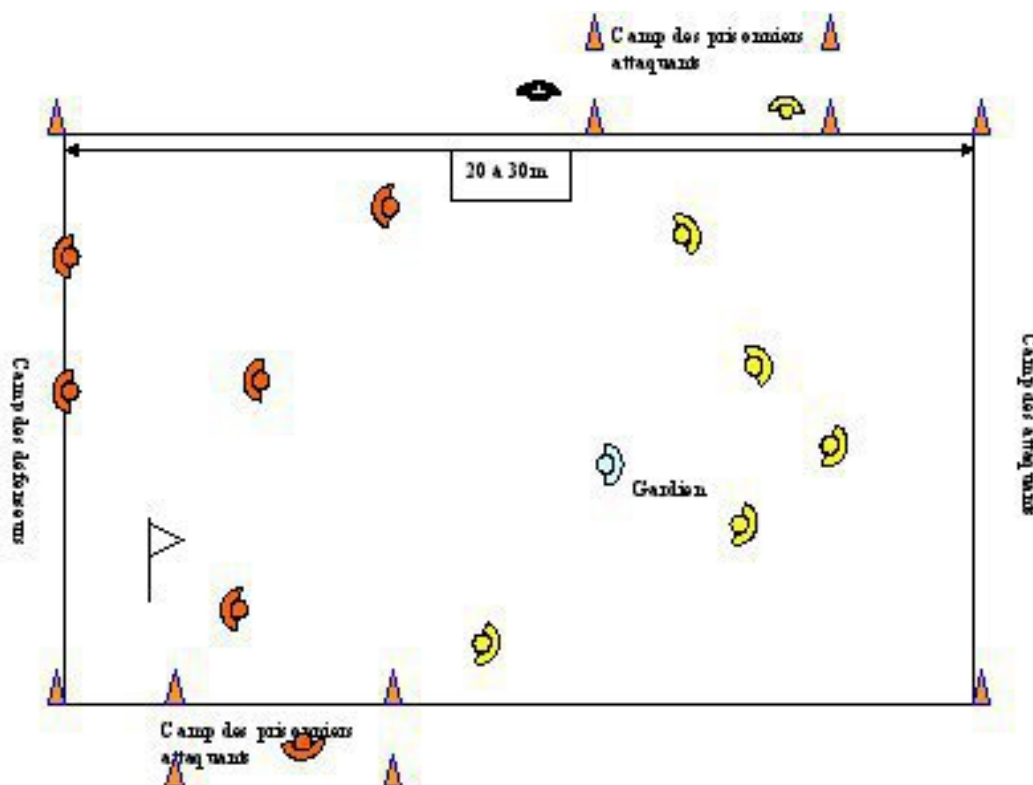
Organisation

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