

RENCONTRES SPORTIVES
ASSOCIATIVES USEP



Documents d'appuis
Courir 2024m



USEP 93

**8, rue Claude Bernard
93008 Bobigny Cedex**

Tél : 01 43 93 70 97

www.seinesaintdenis.comite.usep.org

@Usep93

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

SIRET N° 399 222 199 00032

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

GS / CP

Se projeter

#4

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : franchir des obstacles en courant.

SITUATION

MATÉRIEL :

des plots, des lattes, un jalon, 4 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un sablier, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour en franchissant les obstacles.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

LES BOTTES DE 7 LIEUES

ENFANT

BUT :

je franchis les obstacles en courant le plus vite possible.

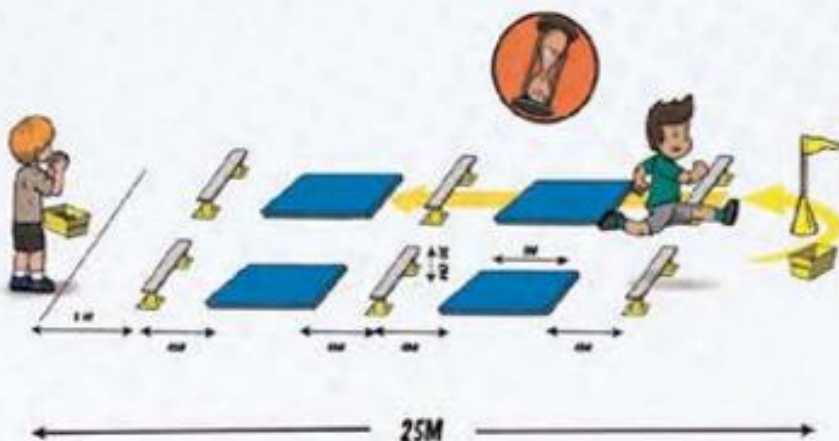
CRITÈRE DE RÉALISATION :

je franchis tous les obstacles en courant sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

APPRENTISSAGE

DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : dimensions des obstacles verticaux et horizontaux afin de faire impulser l'enfant vers l'avant et le haut.



GS / CP

Se déplacer

#7

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et marcher vite « dans la durée ».

LE SERPENT

SITUATION

MATÉRIEL :

un anneau, 6 plots, un jalon, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il effectue l'aller en courant vite, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le slalom de retour en marchant vite, transmet l'anneau à l'enfant suivant et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

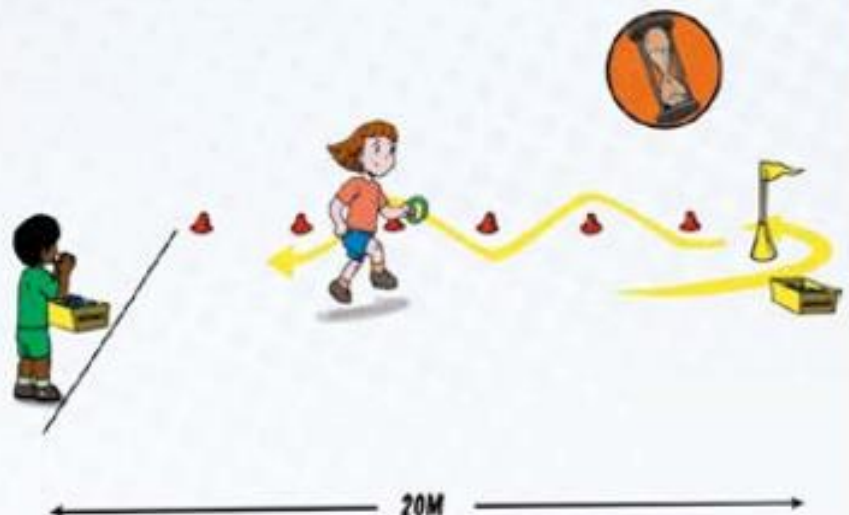
je réalise le parcours en courant et en marchant le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je ne cours pas lors de la marche rapide ;
- je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (course + marche) donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés :
alternance d'allures de déplacement.



GS / CP

Se déplacer

#8

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite.

LA COURSE DE PETER PAN

SITUATION

MATÉRIEL :

des plots, des lattes, des coupelles, un jalon, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, une mini-haie et une haie masquante (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

DESRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour sans obstacle en courant, transmet l'anneau à l'enfant suivant et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

Je réalise le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ;

réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés :

obstacles variés dans leur configuration (haut, long, masquant, non-masquant) et dont les distances inter-obstacles sont régulières.



CE

Se projeter

#14

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : franchir latéralement en courant vite.

LA COURSE DU CRABE

SITUATION

MATÉRIEL :

12 plots, 1 jalon, 6 lattes, 6 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon. Il franchit les obstacles à l'aller grâce à un saut latéral (pied de réception différent du pied d'impulsion) sans les renverser. Le pied de réception est posé sur le tapis. Puis après la dernière hale, l'enfant dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, tourne autour du plot et effectue le retour sur le parcours sans obstacles. L'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

Je me déplace le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

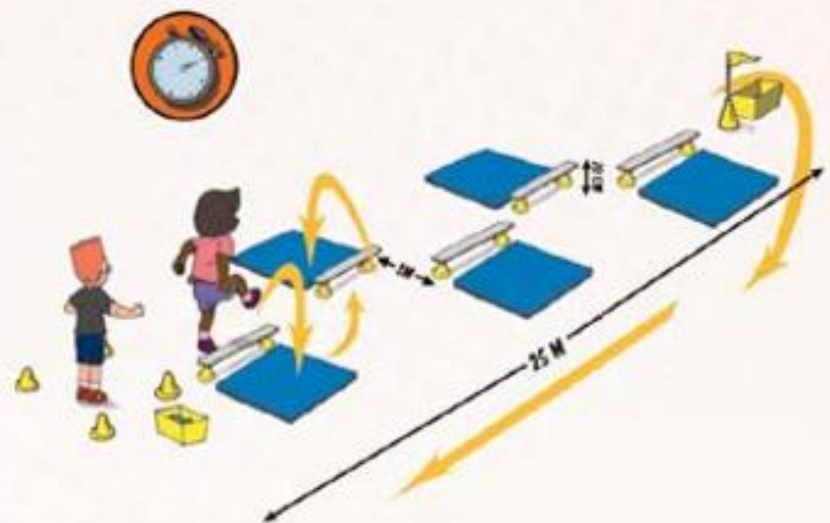
Je franchis tous les obstacles dans le bon sens (Je me réceptionne sur le tapis).

CRITÈRE DE VALIDATION :

Je ne renverse aucun obstacle.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : Un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance ; à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : aller en franchissant les haies ; retour en courant.

CE

Se déplacer

#17

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir le plus vite possible « dans la durée ».

LES LIÈVRES PRESSÉS

SITUATION

MATÉRIEL :

des jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, un anneau, des tickets.

DESRIPTIF :

chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve (certains enfants prennent 2 bouchons pour que toutes les équipes en aient le même nombre). L'ensemble de l'équipe part au signal et effectue le parcours sans s'arrêter. À chaque passage sur la base de départ, les enfants déposent le ou les bouchons dans le récipient de leur équipe, prennent un ou d'autres bouchons dans la réserve et repartent pour un nouveau tour.

La durée de la course est de 6'. À la fin du temps, tout tour commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

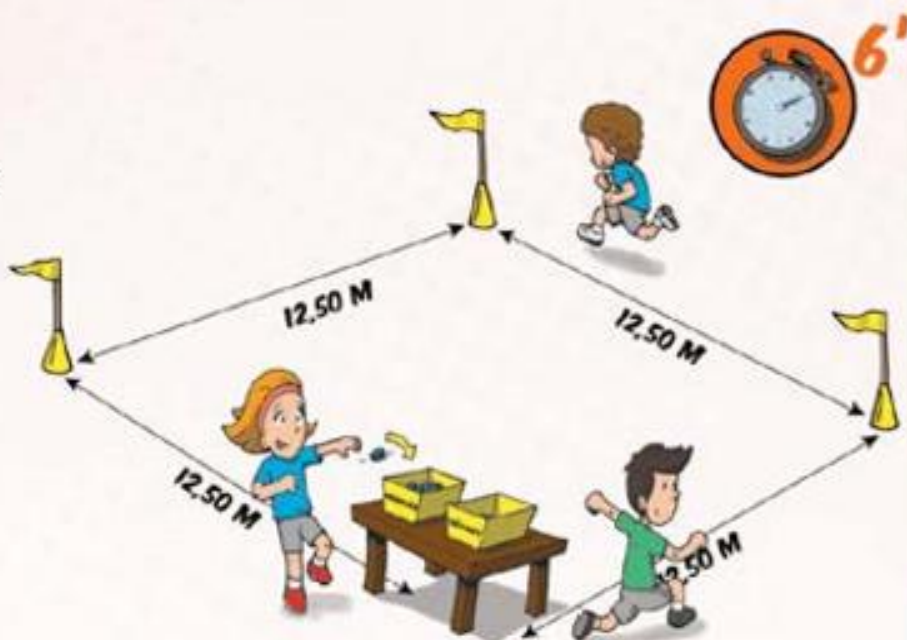
Je cours le plus vite possible durant le temps imposé.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

J'essaie de ne pas marcher ou de marcher le moins possible.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de tours que j'ai effectués.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un ou deux bouchons.

RÉSULTAT : comptabiliser les points de l'équipe (le nombre de bouchons divisé par 10); à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : respecter la durée d'effort (6 minutes); tous les enfants de l'équipe courent en même temps.



CE

Se déplacer

#18

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite avec et sans obstacles.

LE GUÉPARD BONDISSANT

SITUATION

MATÉRIEL :

3 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, 4 plots, deux jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

DESRIPTIF :

chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe part au signal et le premier enfant prend l'anneau. Il court sur le plat, passe derrière le jalon et revient en franchissant les haies. Il passe ensuite l'anneau à l'enfant suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il met un bouchon dans le récipient de son équipe. Le deuxième enfant effectue son parcours et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

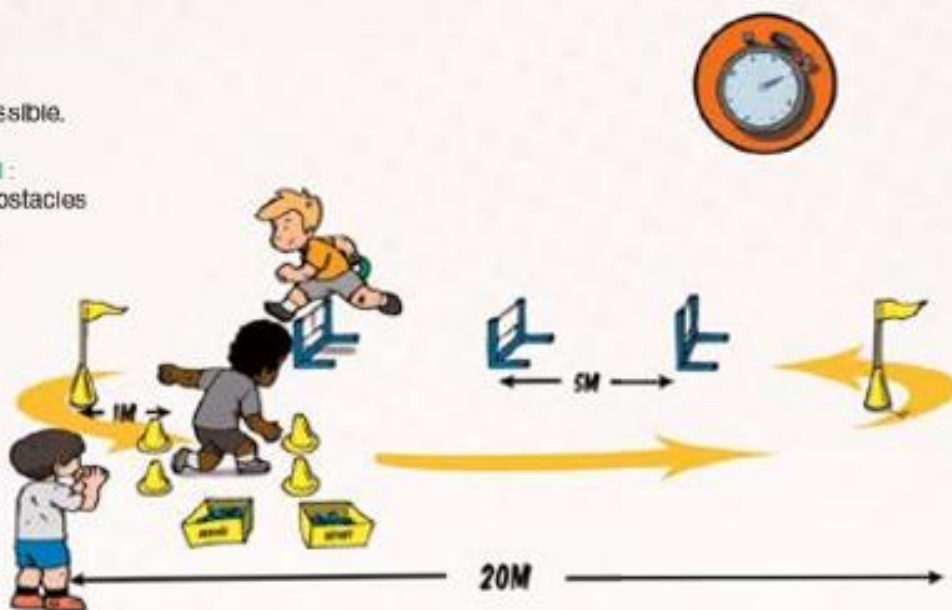
Je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- Je franchis tous les obstacles en courant ;
- l'anneau est toujours en mouvement.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance ; à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : les distances inter-obstacles sont régulières ; passage de l'anneau dans une zone.

CM

Se déplacer

#27

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir en inclinant son corps.

LE GRAND "8"

SITUATION

MATÉRIEL :
des plots, un témoin, des coupelles.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend le témoin. Il fait le tour du grand cercle par la gauche (sens des aiguilles d'une montre) puis poursuit sa course pour virer au niveau des plots. A la suite de ce virage, il revient vers le cercle par la droite, en fait le tour (sens contraire des aiguilles d'une montre) pour transmettre son témoin au coureur suivant. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

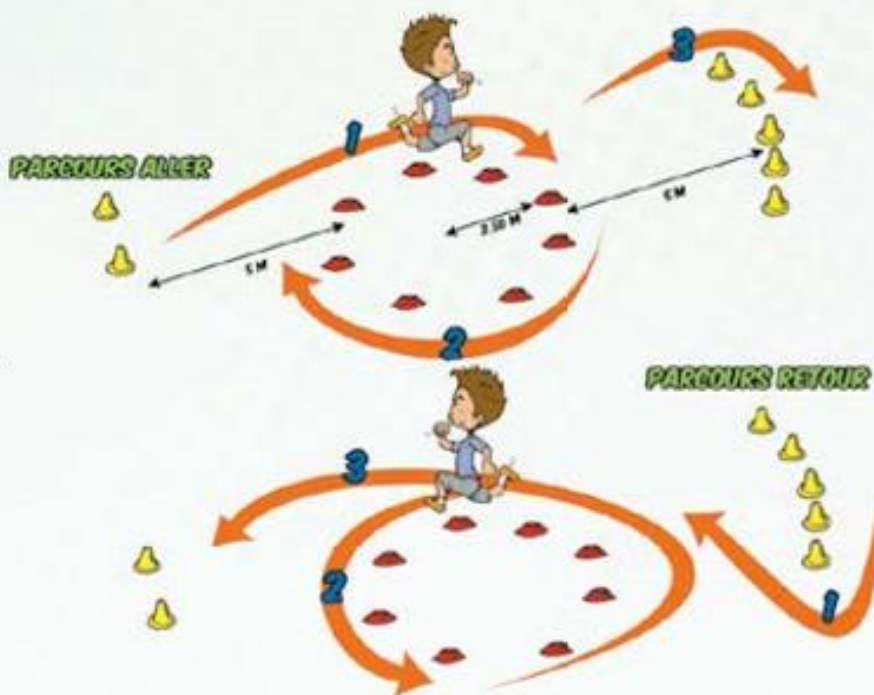
Je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- Je ralentis le moins possible dans les virages ;
- le témoin est toujours en mouvement.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un point.

RÉSULTAT : comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième relais ; garder la meilleure performance ; noter le nombre de points de l'équipe sur la fiche de performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : la dimension du cercle.



CM

Se déplacer

#28

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite avec et sans obstacles.

LA COURSE DE HAIES

SITUATION

MATÉRIEL :

4 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un témoin, 4 plots, 2 jalons, des tickets, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend le témoin. Il part de la zone de transmission, contourne le jalon n°1, court, franchit les haies, contourne le 2^e jalon, court sur le plat et transmet le témoin à l'enfant suivant qui attend dans la zone de transmission. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

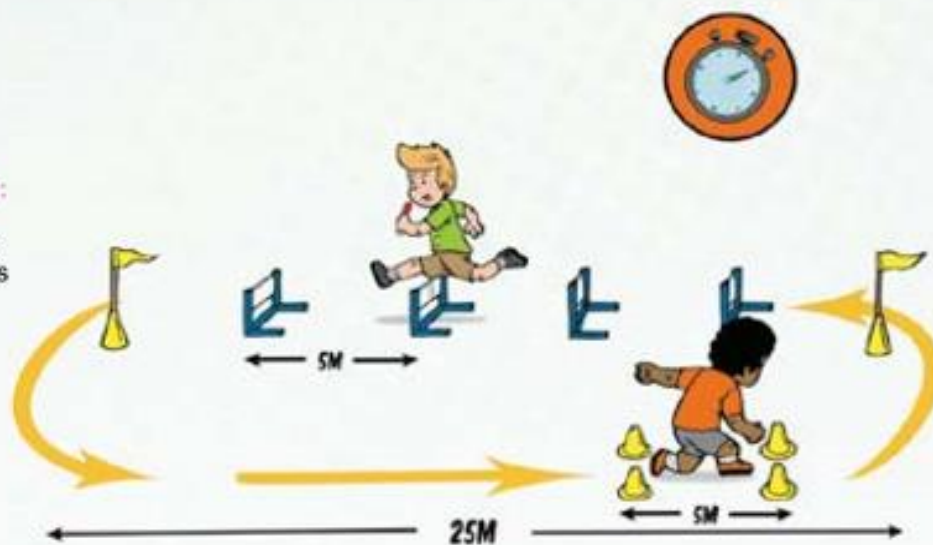
Je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- Je franchis tous les obstacles en courant ;
- le témoin est toujours en mouvement.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

Je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un point.

RÉSULTAT : comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième relais ; garder la meilleure performance ; noter le nombre de points de l'équipe sur la fiche de performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : nombre de haies, hauteur et distances inter-obstacles.



CM

Se déplacer

#29

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir le plus vite possible « dans la durée ».

LE LIÈVRE ET LA TORTUE

SITUATION

MATÉRIEL :

un témoin, 4 jalons, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

chaque équipe constitue un même nombre de duos (coureurs A et B) qui se placent au départ. Le coureur A prend le témoin. Au signal, l'enfant A part en courant pour parcourir 3 côtés du carré (jalons 1, 2, 3, 4). Pendant ce temps, l'enfant B part en sens inverse et parcourt le 4^e côté du carré (jalons 1 à 4) en adaptant son allure de course afin d'arriver en même temps que l'enfant A au jalon n°4. Les enfants A et B échangent leurs allures de course en échangeant le témoin au jalon n°4. L'enfant A parcourt le 4^e côté du carré en trotinant (jalons 4 à 1) et l'enfant B parcourt les 3 autres côtés en courant (jalons 4, 3, 2, 1). Arrivé au jalon n°1, l'enfant B transmet à l'enfant A et ainsi de suite pendant 6'. À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

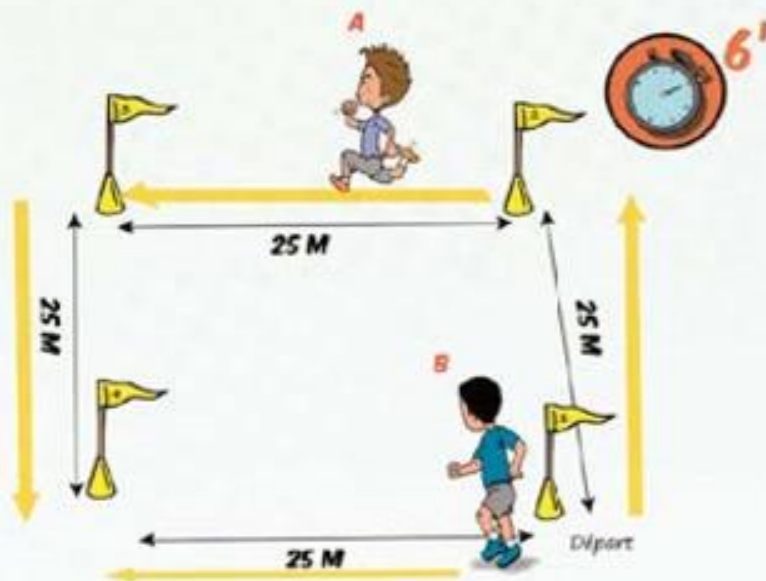
ENFANT

BUT :

Je dois faire le plus de transmissions possibles du témoin dans le temps imparti.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- Je cours tout le temps ;
- le témoin est toujours en mouvement.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de transmissions que j'ai réalisées.

MESURE DE LA PERFORMANCE : une transmission réalisée donne un point.

RÉSULTAT : noter le total des transmissions de tous les duos de l'équipe sur la fiche de performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : respecter la durée de course (6 minutes) ; respecter les consignes d'alternance d'allures et de sens de course.

GS / CP
Se projeter
Franchir des obstacles en courant

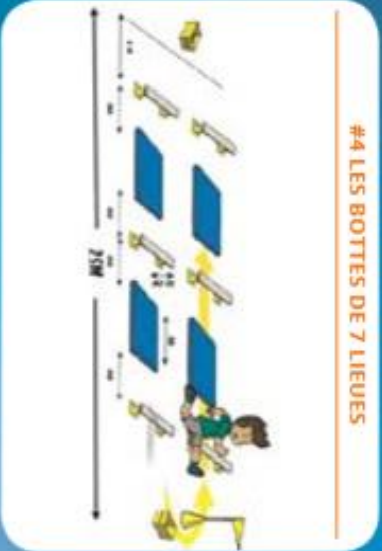
Plus difficile

Intervalle surprises



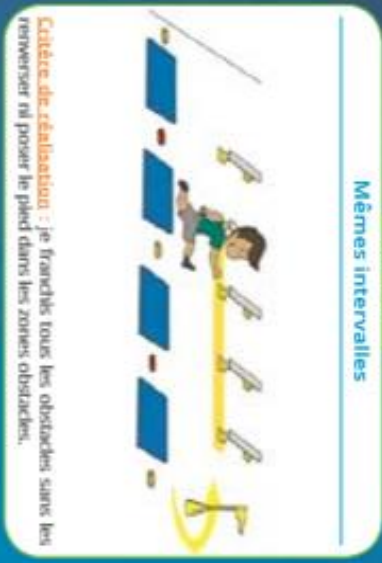
Consigne : les intervalles étant aléatoires, j'adapte ma course aux distances entre obstacles.
Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans les renverser et sans poser le pied dans les zones obstacles.

#4 LES BOTTES DE 7 LIEUES



plus facile

Mêmes intervalles



Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

Obstacles hauts et bas



Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans les renverser.

Obstacles longs et courts



Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans poser le pied dans les zones obstacles.

« Longs » « Hauts »



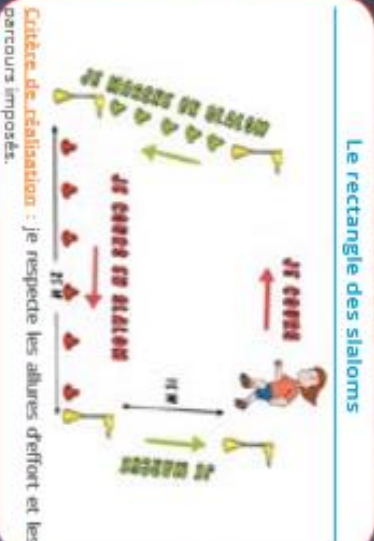
Consigne : je dis « long » sur les tapis et « haut » sur les haies.
Critère de réalisation : je sautepose rythmés chéniés et courus.



Le sport scolaire de l'école publique

GS / CP
Se déplacer
Courir et marcher vite dans la durée

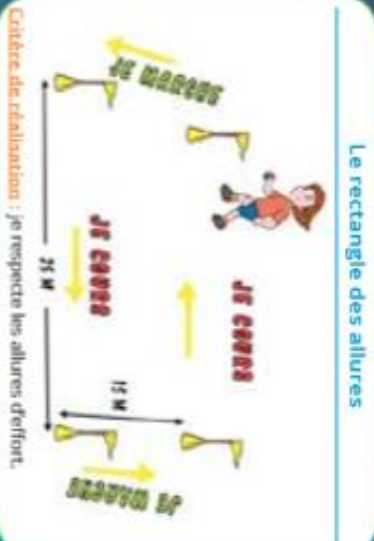
Le rectangle des sialoms
Plus difficile



Je cours
Je cours en sialom
Je marche

Critères de réalisation : je respecte les allures d'effort et les parcours imposés.

Le rectangle des allures
Plus facile



Je cours
Je cours
Je marche

Critères de réalisation : je respecte les allures d'effort.

#7 LE SERPENT



Temps de course de 3 à 6'.
 Tout tour commencé avant la fin du signal est comptabilisé.

Le triangle du coureur

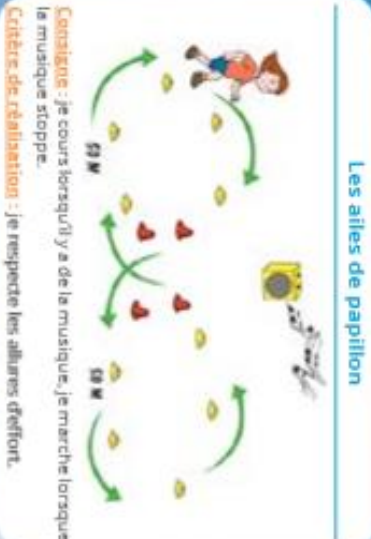


Je cours
Je marche
Je cours
Je marche
Je cours
Je marche

Consignes : sur la section contrainte, je me déplace selon la consigne donnée par mon camarade : talon/ress, jambes tendues, pas de géant...

Critères de réalisation : je respecte les allures d'effort et les contraintes données.

Les ailes de papillon



Je cours
Je marche
Je cours
Je marche

Consignes : je cours lorsqu'il y a de la musique, je marche lorsque la musique s'arrête.

Critères de réalisation : je respecte les allures d'effort.

Le triangle du marcheur



Je marche
Je cours
Je marche
Je cours
Je marche
Je cours

Consignes : sur la section contrainte, je marche selon la consigne donnée par mon camarade : marche sialom, pas posés sur la ligne, pas croisés (pied droit à gauche de la ligne et pied gauche à droite de la ligne)...

Critères de réalisation : je respecte les allures d'effort et les contraintes données.



GS / CP
Se déplacer

Courir vite

Plus difficile

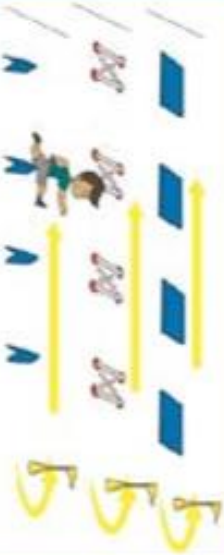
Les 2 côtés



Consigne : je réalise les parcours avec une jambe de franchissement différente.

Critère de réalisation : je franchis avec ma jambe droite et ma jambe gauche.

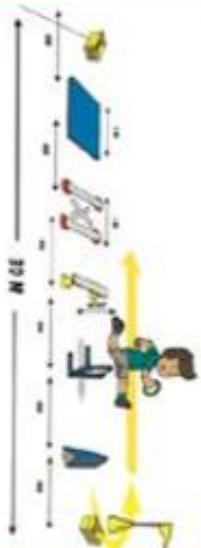
Plus facile
Les parcours



Consigne : j'essaie les différents parcours.

Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles en courant le plus vite possible

#8 LA COURSE DE PETER PAN



Les queues du diable



Consigne : si je suis le poursuivant je pose le planté de mon pied sur le tapis, si je suis le poursuivi je pose mon talon. Nous partons au signal sonore.

Critère de réalisation : j'attrape le foulard si je suis le poursuivant, je ne me laisse pas rattraper si je suis le poursuivi.

Les slaloms



Consigne : défi par équipes.

Critère de réalisation : je respecte le parcours et je transmets l'anneau à mon partenaire à la fin de mon parcours.

L'épouvantail en face à face



Consigne : je démarre au signal sonore.

Critère de réalisation : je décroche le foulard en premier.



Plus difficile
Plus haut



Consigne : je franchis latéralement des obstacles de plus en plus hauts.
Critère de réalisation : je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.

CE

Se projeter

Franchir latéralement

Les pas croisés



Consigne : de profil par rapport au chemin de lattes, je pose mon PD en le croisant par rapport à l'appui gauche, puis je replace mon PG à côté et ainsi de suite sur les sections de lattes suivantes.
Critère de réalisation : je franchis les obstacles en croisant mes appuis.

Step à l'unisson



Consigne : départ au centre du tapis, je rebondis trois pieds joints selon franchissement : à droite, au milieu, à gauche, au milieu, à droite et ainsi de suite.
Critère de réalisation : nous rebondissons pieds joints en même temps.

Plus facile

Le « V »



Consigne : je franchis latéralement les obstacles à droite puis je reviens au centre et je franchis les obstacles à gauche.
Critère de réalisation : je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.

#14 LA COURSE DU CRABE



Le record du monde

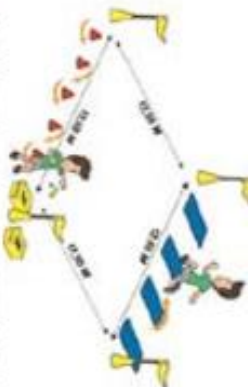
30''



Consigne : je franchis l'obstacle latéralement le plus de fois possible en 30".
Critère de réalisation : je ne fais pas tomber la latte et je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.



Plus difficile
Le steeple



Consignes : je dois courir sur les sections avec obstacles.
Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible (sauf sur la section avec les obstacles).

Plus facile

Le démenéageur



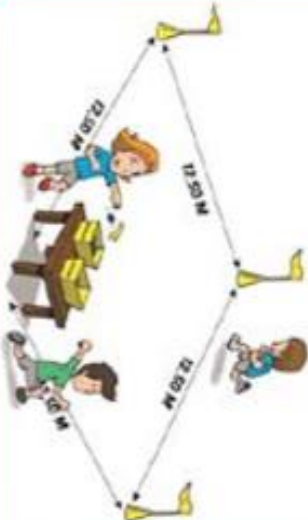
Consignes : je respecte les allures d'effort imposées.
Critère de réalisation : je cours sur les 15 m pour prendre un bouclon et le rapporter au centre. A la suite, je marche sur les 5 m pour prendre un bouclon et le rapporter au centre et ainsi de suite.

CE

Se déplacer

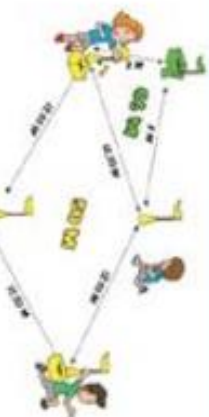
Courir vite dans la durée

#17 LES LIÈVRES PRESSÉS



Temps de course de 6 à 10'. Tout tour commencé avant la fin du signal est comptabilisé.

Parcours à la carte



Consignes : si j'emprunte la boucle « rallongée » je prends 1 bouclon vert (= 2 pts) sinon je prends un bouclon jaune (= 1 pt).
Critère de réalisation : j'essaie d'avoir le plus de bouclons verts possible.

Les jalons rouges



Consignes : je ne peux changer d'allure d'effort (marche) qu'entre les 2 jalons rouges.
Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.

Les lièvres pressés à l'écoute



Consignes : dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (cœur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet je repars.
Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.



Attention si je t'attrape !

Plus difficile



Consigne : je poursuis à un foulard dans le dos. Le défi se fait sur 1 tour (changer de rôle à chaque nouveau défi).
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour attraper le foulard ou au contraire pour m'échapper.

Plus facile

Le « 5 »



Consigne : je fais le parcours en aller puis en retour.
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible.

CM

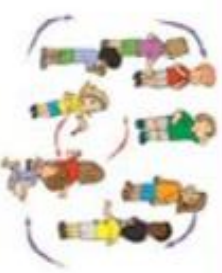
Se déplacer

Courir en inclinant
son corps

#27 LE GRAND « 8 »



PARCOURS SERPENT



Le chronomètre

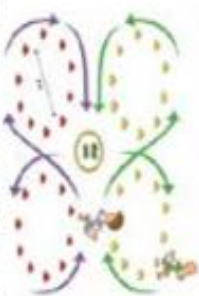
Consigne : durant le temps que mes camarades se passent le témoin sur 2 tours, je cours autour du cercle.
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour faire le plus grand nombre de tours.

Le duel



Consigne : départ un pied dans le cercle tracé au sol, je commence par la petite boucle et mon adversaire par la grande. Je gagne si je pose en 1^{er} mon pied dans la zone après avoir fait un 8 complet.
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour arriver le 1^{er}.

Le double « 8 »



Consigne : 2 parcours parallèles. Je défile mon adversaire sur un « 8 » complet. Je gagne si je pose en 1^{er} mon pied dans la zone centrale tracée.
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour arriver le 1^{er}.



plus difficile

La transmission accélérée

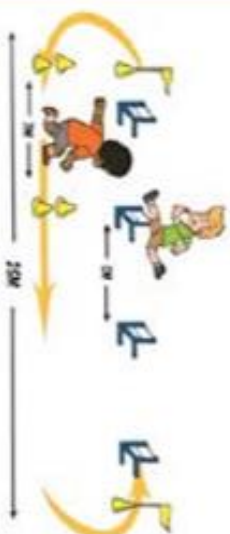


Consigne : je réalise le parcours le plus vite possible.

Critère de réalisation : le témoin est toujours en mouvement.

plus facile

La transmission ralentie



Consigne : je réalise le parcours le plus vite possible.

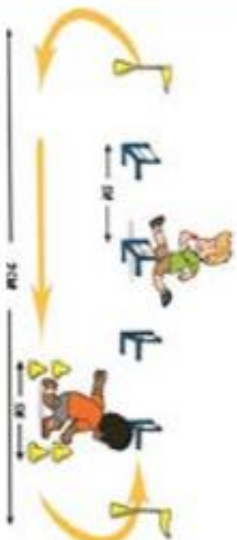
Critère de réalisation : le témoin est toujours en mouvement.

CM

Se déplacer

Courir vite avec et sans obstacles

#28 LA COURSE DE HAIES

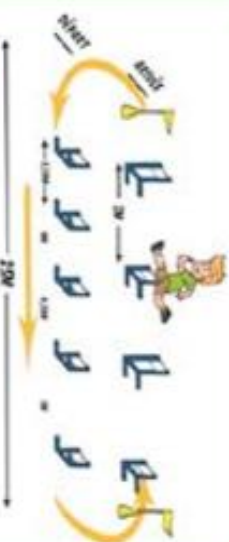


La course de vitesse



Consigne : variation des positions de départ (accroupi, à genoux, assis au sol...) et des signaux de départ (sonores, visuels).
Critère de réalisation : je conserve ma trajectoire de course pour arriver le premier.

Les haies différentes



Consigne : je franchis tous les obstacles sur un tour.

Critère de réalisation : je réalise le parcours en courant le plus vite possible.

Le relais triangle



Consigne : je cours le plus vite possible pour transmettre le témoin. Des bases de transmission sont plus ou moins éloignées des jalons pour moduler la vitesse).

Critère de réalisation : nous réalisons le plus grand nombre de transmissions possible en 45°.



plus difficile

En cercle



Consigne : j'adapte ma vitesse de déplacement sur la petite boucle afin de transmettre le témoin à mon partenaire au nœud du 8 puis je fais la grande boucle et ainsi de suite. A chaque croisement je transfère un bouchon.

Critère de réalisation : je cours tout le temps.

Plus facile

Face à face



Consigne : j'adapte ma vitesse de déplacement afin de transmettre le témoin à mon partenaire au jalon central. Dans le même temps, je transfère à chaque aller / retour réalisé un bouchon du jalon vers la boîte centrale.

Critère de réalisation : je cours tout le temps.

CM

Se déplacer

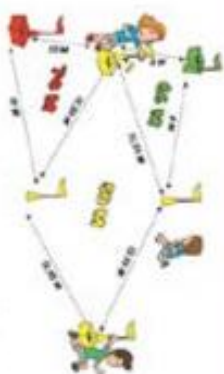
Courir vite dans la durée

#29 LE LIÈVRE ET LA TORTUE



Temps de course de 6 à 10'. Tout tour commencé avant la fin du signal est comptabilisé.

Parcours à la carte



Consigne : si j'emprunte la boucle verte (16 m) je prends 2 bouchons et 3 bouchons pour la boucle rouge (24 m).

Critère de réalisation : j'essaie d'avoir le plus de bouchons rouges ou verts possible.

L'étoile



Consigne : je choisis la distance (couleur) qui me permet d'être au centre (jalons jaunes) toutes les 15" (coup de sifflet). 1 bouchon rouge = 1 pt, 1 bouchon vert = 2 pts, 1 bouchon jaune = 3 pts.

Critère de réalisation : j'essaie d'avoir le plus de points possible.

Le lièvre et la tortue à l'écarte



Consigne : dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (coure, souffle ou double), je m'arrête pour écouter ou me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet je repars.

Critère de réalisation : je suis toujours en déplacement sauf quand je dois écouter mon corps.



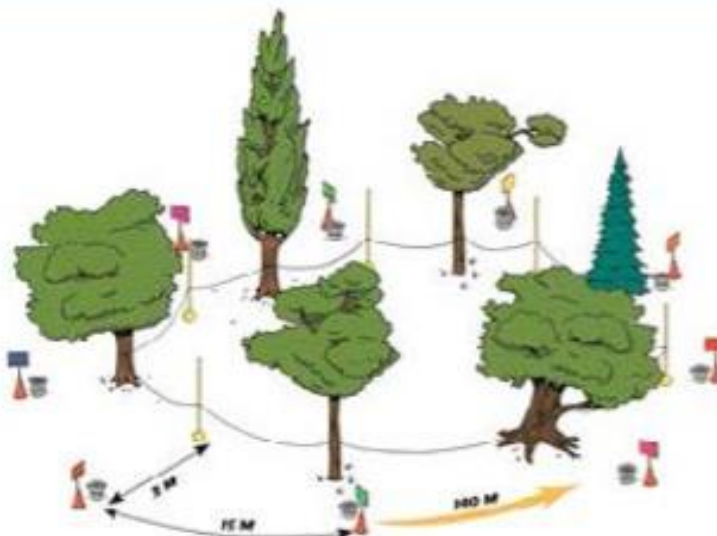
LA ROUE DE LA FORTUNE

EDUCATEUR

Objectif Produire un effort continu par un déplacement intermittent.

SITUATION

Nombre d'enfants par équipe	Répartir les enfants de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un nombre de 8 enfants maximum par équipe. En cas d'effectif hétérogène, les équipes en surnombre : <ul style="list-style-type: none"> • feront des doublettes, • ou désigneront des remplaçants, Afin que le nombre de porteurs de bouchons de chaque équipe soit identique. <i>Par exemple, pour 3 classes ayant un effectif total de 69 enfants, il y aura 6 équipes de 8 et 3 équipes de 7. Le nombre de coureurs comptabilisés à chaque tour ne peut être que de 7. Ainsi, 6 équipes auront une doublette¹ ou un remplaçant².</i>
Caractéristiques du parcours	Le but est de créer un flux continu de coureurs. Il n'y a plus de premier ou de dernier, les enfants sont dans un effort collectif. Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours réalisé par les enfants.
Distance	2 M par enfant. <i>Notre parcours exemple fera environ 140 mètres.</i>
Organisation	Le circuit est jalonné par une bande de rubalise. A une distance d'environ 3 mètres de cette lice et sur l'extérieur, sont disposées, de façon régulière, des bases équipes (« des maisons » pour les plus jeunes). <i>Pour notre exemple, les 9 bases sont distantes les unes des autres d'une quinzaine de mètres.</i> Les bases équipes sont constituées d'un plot. Elles seront plus facilement reconnues par les enfants si elles sont identifiées par un numéro, une couleur (coupelles posées sur un des plots par exemple), un nom d'équipe... Le « seau-performance³ » (dans lequel les enfants de l'équipe prennent les bouchons tandis que les enfants d'une autre équipe y déposent les leurs) est disposé par les enfants au pied du plot. Les enfants courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (sens conventionnel sur les pistes d'athlétisme). Le responsable de la base (adulte ou enfant) : <ul style="list-style-type: none"> • s'assure de la dépose et de la prise des bouchons ; • aide à la régulation des changements de doublettes ou de remplaçants.

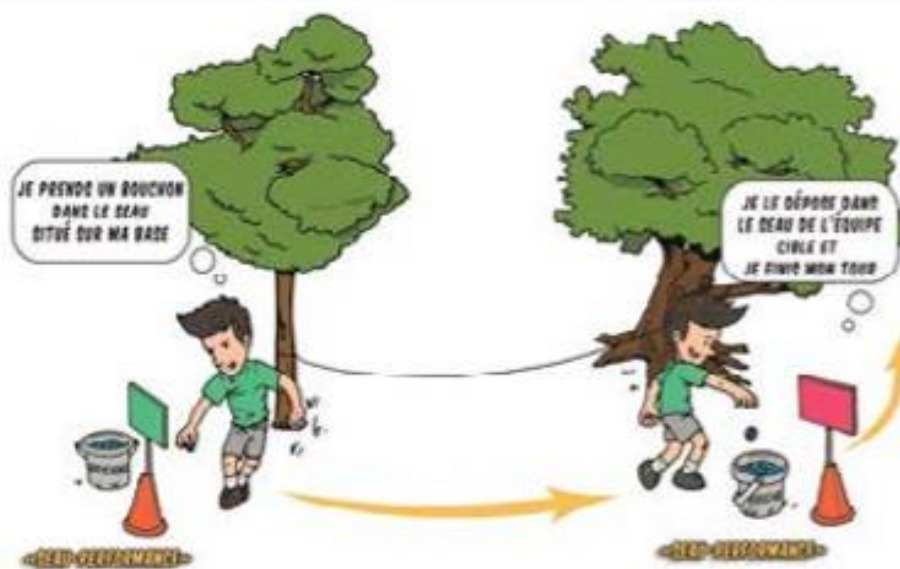


1. Attention, la doublette ne compte que pour un coureur. Les doublettes peuvent être changées durant le jeu. Dans le cas d'une doublette avec déficient visuel, l'enfant en situation de handicap est aidé pour prendre et poser les bouchons. 2. L'enfant est remplacé à chaque tour. Tous les équipiers sont remplaçants. 3. Au départ, il y a le même nombre de bouchons pour chaque équipe.

Temps de course	Les enfants courent par intermittence durant 2' et récupèrent durant 45" (le temps de regagner leur base si nécessaire). Ils courent autant de séquences de 2' qu'il y a de rencontres possibles avec les autres équipes, sous réserve d'une durée minimum d'effort de 10' (5 séquences de 2') et d'une durée maximum d'effort de 14' (7 séquences de 2'). <i>Pour 8 équipes les enfants réaliseront 7 séquences de 2'. Dans notre exemple, les 9 équipes devront aussi réaliser 7 séquences de 2' soit 14' d'effort total au lieu des 8 séquences possibles. Avant la fin des séquences de 2' de course, le « maître du temps », un adulte ou un enfant, annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. De même pour la récupération les trente puis quinze dernières secondes sont annoncées. Tout tour commencé avant le signal sonore de fin de séquence sera terminé. Le bouchon sera déposé dans le seau prévu et comptabilisé.</i>
Nombre de bouchons nécessaires	Environ 15 bouchons par enfant soit pour nos 3 classes un peu plus de 1000 bouchons.
Règles du jeu	Les équipes se positionnent sur leur base de départ et posent le « seau-performance » rempli de bouchons près du plot de leur base. Chaque coureur de l'équipe (ou la doublette s'il y en a une) prend un bouchon. Au signal sonore du premier départ, tous les enfants de toutes les équipes partent dans le même sens. A chaque tour, le bouchon est déposé dans le « seau-performance » de l'équipe cible la plus proche de sa base de départ puis les enfants finissent leur tour et prennent un nouveau bouchon dans leur « seau-performance » et ainsi de suite durant 2'. A chaque nouveau départ, l'équipe cible sera décalée d'une base. Les duels s'achèvent au bout de 7 séquences de 2' de déplacement (temps effectif de course de 14' maximum). Le but à la fin du temps global de course est de transférer le plus de bouchons possible dans les « seaux-performances » des autres équipes.

ENFANT

But	Je dois transférer le plus de bouchons possible.	
Critères de réalisation	Je me déplace constamment en courant ou en marchant sur la séquence d'effort ;	Je me déplace en trottinant ou en marchant sur la séquence de récupération.
Critère de validation	Je prends un seul bouchon à la fois.	
Apprentissage de la sécurité	Je ne reviens jamais en arrière.	



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

A la fin du jeu, les enfants sont invités à compter eux-mêmes leurs bouchons, par exemple en confectionnant des paquets de 10 bouchons.

Mesure de la performance	Le nombre de bouchons restant dans le « seau-performance » de mon équipe.
Connaissance du résultat	Le nombre total de bouchons de mon équipe comparé aux résultats des autres équipes.

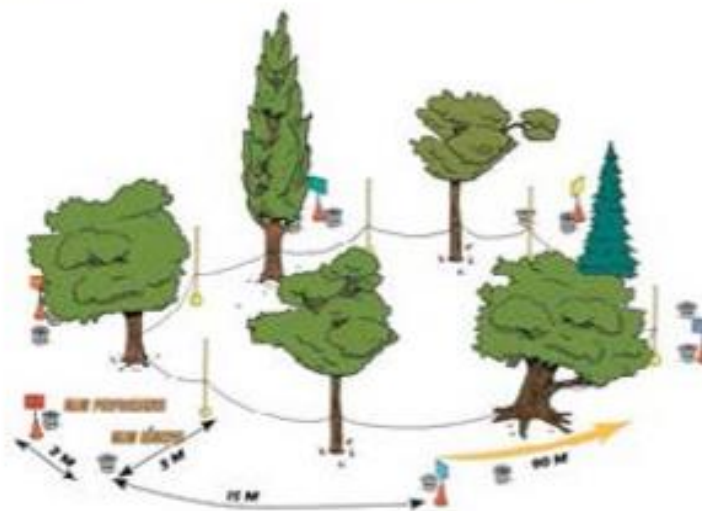
LE MANÈGE

EDUCATEUR

Objectif Produire un effort continu par un déplacement continu.

SITUATION

Nombre d'enfants par équipe	Répartir les enfants de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un nombre de 8 enfants maximum par équipe. En cas d'effectif hétérogène, les équipes en surnombre : <ul style="list-style-type: none"> - feront des doublettes, - ou désigneront des remplaçants, Afin que le nombre de porteurs de bouchons de chaque équipe soit identique. <i>Par exemple, pour 2 classes ayant un effectif total de 44 enfants, il y aura 4 équipes de 7 et 2 équipes de 8. Le nombre de coureurs comptabilisés à chaque tour ne peut être que de 7. Ainsi, 2 équipes auront une doublette¹ ou un remplaçant².</i>
Caractéristiques du parcours	Le but est de créer un flux continu de coureurs. Il n'y a plus de premier ou de dernier, les enfants sont dans un effort collectif. Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours réalisé par les enfants.
Distance	2 M par enfant. <i>Notre parcours exemple fera environ 90 mètres.</i>
Organisation	<p>Le circuit est jalonné par une bande de rubalise. A une distance d'environ 3 mètres de cette lice et sur l'extérieur, sont disposées, de façon régulière, des bases équipes (« des maisons » pour les plus jeunes). <i>Pour notre exemple, les 6 bases sont distantes les unes des autres d'une quinzaine de mètres.</i></p> <p>Les bases équipes sont constituées de 2 plots distants d'environ 2 mètres. Ces bases sont utiles au départ et à l'arrivée des équipes. Elles seront plus facilement reconnues par les enfants si elles sont identifiées par un numéro, une couleur (coupelles posées sur un des plots par exemple), un nom d'équipe ...</p> <p>Pour la mesure de la performance, un « seau-performance » dans lequel seront déposés les bouchons gagnés et un « seau-réserve » dans lequel les enfants prennent les bouchons seront disposés par les enfants au pied des plots.</p> <p>Les enfants courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (sens conventionnel sur les pistes d'athlétisme).</p> <p>Le responsable de la base (adulte ou enfant) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'assure de la dépose et de la prise des bouchons ; - aide à la régulation des changements de doublettes ou de remplaçants.



1. Attention, la doublette ne compte que pour un coureur. Les doublettes peuvent être changées durant le jeu. Dans le cas d'une doublette avec déficient visuel, l'enfant en situation de handicap est aidé pour prendre et poser les bouchons. 2. L'enfant est remplacé à chaque tour. Tous les équipiers sont remplaçants.

Temps de course	GS/CP	Baby	De 4' à 6'	Avant la fin du jeu, le « maître du temps », un adulte ou un enfant, annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. Tout tour commencé avant le signal sonore de fin de course sera terminé. Le bouchon sera déposé dans le seau prévu et comptabilisé.
	CE	EA	De 6' à 10'	
	CM	PO	De 8' à 12'	

Nombre de bouchons nécessaires Environ 85 pour une équipe de 8 enfants soit pour nos 2 classes 500 bouchons environ.

Règles du jeu Les équipes se positionnent sur leur base de départ et posent le « seau-réserve » rempli de bouchons près du plot le plus en aval du sens de course.

Avant le départ, chaque coureur de l'équipe (ou la doublette s'il y en a une) prend un bouchon. Au signal sonore de départ, tous les enfants de toutes les équipes partent dans le même sens. A chaque passage par la base de départ, le bouchon transporté est déposé dans le « seau-performance » à l'entrée de base (amont) puis un nouveau bouchon est pris dans le « seau-réserve » situé à la sortie de la base (aval) et ainsi de suite.



ENFANT

But	Je dois faire le plus de tours possibles pour rapporter un maximum de bouchons.
Critère de réalisation	Je me déplace constamment en courant ou en marchant.
Critère de validation	Je prends un seul bouchon à la fois.
Apprentissage de la sécurité	Je ne reviens jamais en arrière.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

A la fin du jeu, les enfants sont invités à compter eux-mêmes leurs bouchons, par exemple en confectionnant des paquets de 10 bouchons.

Mesure de la performance	Le nombre de bouchons que mon équipe a déposés. Ce total correspond au nombre de tours faits par mon équipe.
Connaissance du résultat	Le nombre total de bouchons de mon équipe comparé aux résultats des autres équipes.