

Jeu de poursuite

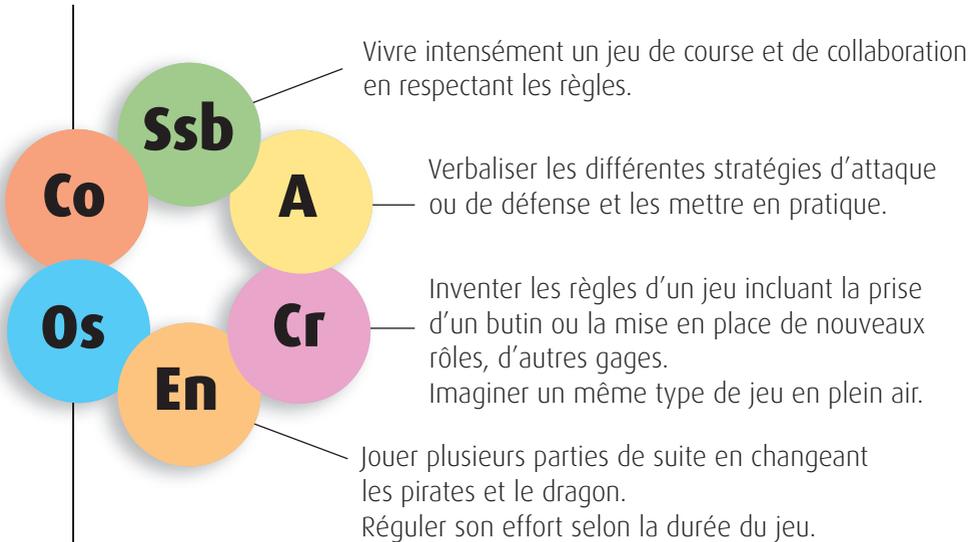
Renforcer ses aptitudes de course en jouant

10-12 ans

CM 23



Par groupe, convenir d'une tactique afin d'éloigner les pirates et le dragon du vaisseau.

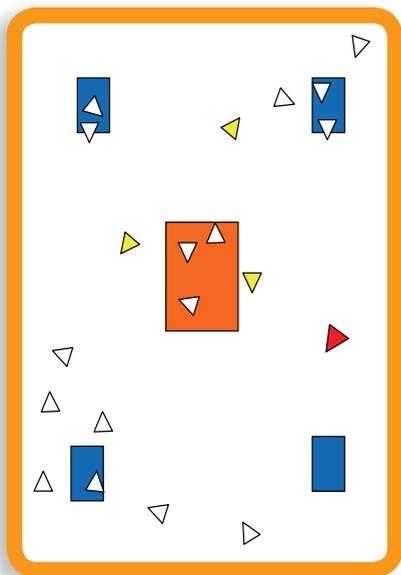


Délivrer un camarade prisonnier.

Exprimer son point de vue au sujet du déroulement du jeu.

Jeu de poursuite

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 6-8)



Le vaisseau pirate

Matériel:

1 gros tapis, 4 tapis, 1 sautoir rouge et 2-3 jaunes.

Descriptif:

Au début du jeu, le dragon (rouge) et 2-3 pirates (jaunes) sont sur le vaisseau (gros tapis).

Les marins sont répartis sur les 4 îles.

Au signal, la poursuite commence. Dès qu'un marin est touché, il devient prisonnier et se rend directement sur le vaisseau.

Si un marin libre veut sauver un prisonnier, il doit aller le chercher sur le vaisseau et le ramener à une île en le tenant par la main. Durant ce trajet, si l'un des 2 est touché, les 2 se retrouvent prisonniers.

La partie se termine quand tous les marins sont prisonniers ou, après 3 minutes de jeu, par le décompte des prisonniers.

Règle:

Le dragon peut toucher les marins sur toute la surface de jeu y compris sur les îles. Les pirates peuvent toucher sur toute la surface de jeu mais n'ont pas le droit de toucher des marins réfugiés sur les îles.



Répartissez-vous les tâches* afin d'attraper un maximum de marins en un minimum de temps!

*poursuivre ou surveiller

Pirates et dragon s'organisent-ils pour cerner une victime ou pour « garder » leurs prisonniers ?

Les marins libres se concertent-ils pour réussir à libérer un prisonnier sans se faire prendre ?

Courir vite

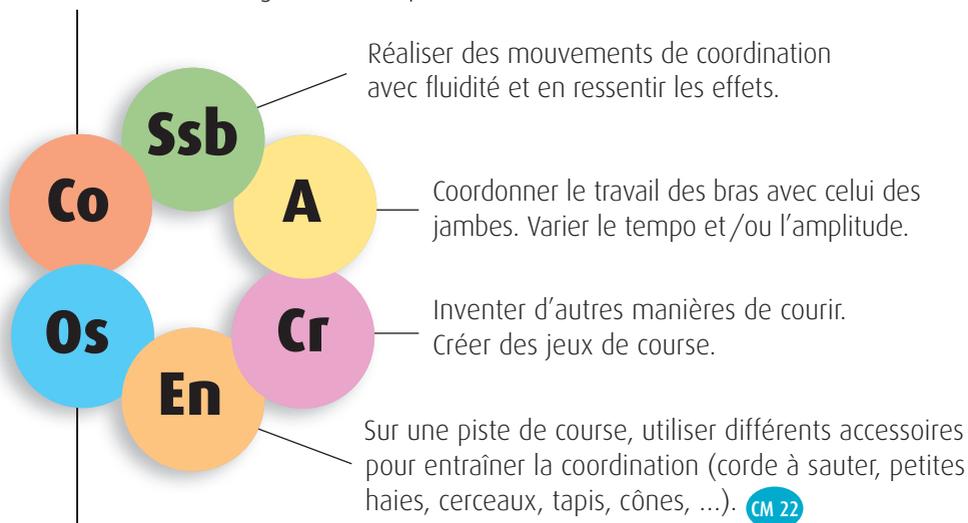
Exercer les techniques de base en jouant

10-12 ans

CM 23



Observer et corriger la technique de course de ses camarades.



CM 22

Défier ses camarades dans des courses-relais.

Courir vite

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 6-9, 13)



Varie les manières* de courir !

**en montant les genoux, en levant les talons, en bondissant à chaque pas, ...*

L'élève maintient-il sur 15 m une cadence et une qualité d'exécution pour tous les exercices ?

Sur 20 m, peut-il enchaîner 2 ou 3 manières de courir ?

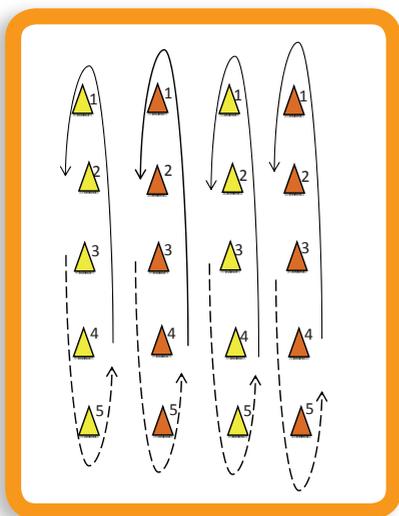


Synchronisez vos mouvements de course !

Démarrent-ils au même moment ?

Maintiennent-ils le tempo ?

Franchissent-ils ensemble la ligne d'arrivée ?



Mesure-toi aux autres* !

**au signal, chaque numéro concerné fait le tour de sa colonne et revient à sa place*

Chacun garde-t-il sa vitesse maximale jusqu'au bout du parcours* ?

**variantes : courir à l'extérieur d'un cercle / courir, chercher des objets et revenir à sa place, ...*

Réagir rapidement

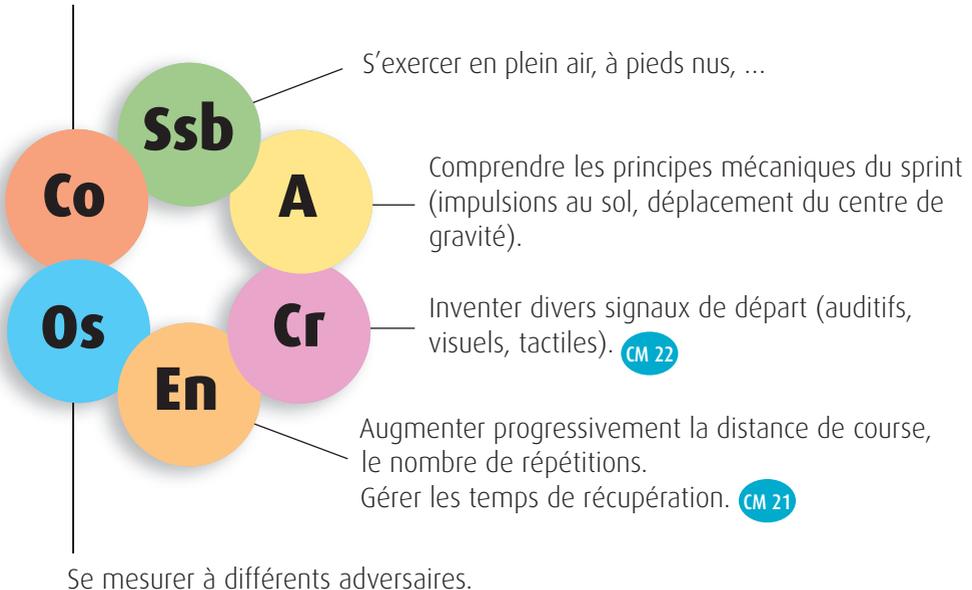
Améliorer sa technique de départ et de sprint

10-12 ans

CM 23

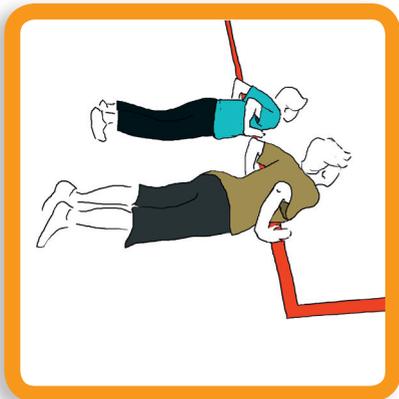


Donner un départ. Evaluer la cadence, le style d'un camarade.



Réagir rapidement

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 9-11)



Réagis, démarre et cours sur 10-15 mètres!

L'élève reste-t-il immobile et concentré en attendant le signal?

Son temps de réaction est-il court?



De la position accroupie, démarre au signal de ton camarade!

Effectue-t-il d'abord des petits pas puis allonge-t-il progressivement sa foulée?

Se propulse-t-il en avant et court-il sur la pointe des pieds?



Cours sur 60 mètres à vitesse maximale!

Une fois lancé, réussit-il à maintenir un rythme rapide jusqu'à l'arrivée?

Courses de relais

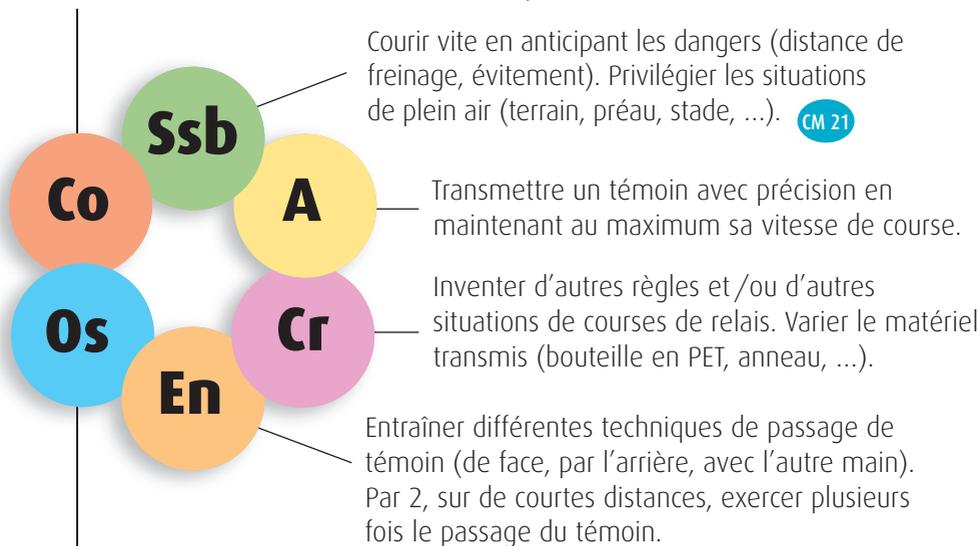
Collaborer et améliorer ses performances en course de vitesse

10-12 ans

CM 23



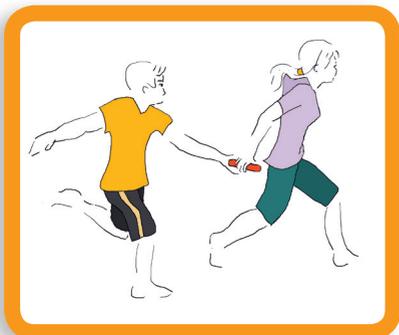
Dans une équipe, définir ensemble l'ordre de passage.
Être en contact visuel et auditif avec son partenaire.



Pour les équipes les plus performantes :
augmenter la distance de course (handicap).

Courses de relais

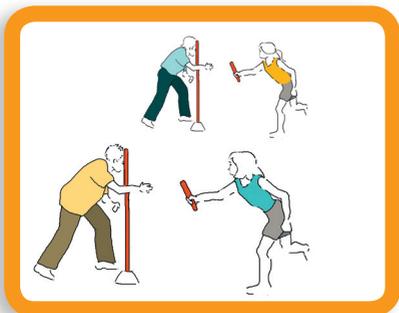
COURIR, SAUTER, LANCER (p. 12, 13)



Positionne-toi pour permettre le passage du témoin !

L'élève démarre-t-il dès la prise de témoin ?

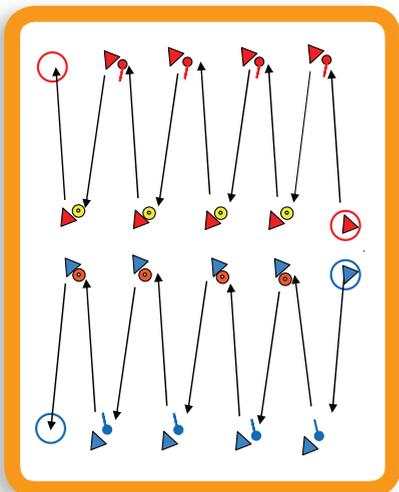
L'équipe, 3-5 coureurs, s'organise-t-elle afin que chacun soit prêt à partir pour son tour de terrain ?



Observe ton partenaire et tiens-toi prêt à courir !

Avant le relais, chaque coureur tend-il son bras droit en avant ?

Les règles (sécurité, limites, ...) sont-elles respectées ?



En zigzag, transportez en « relais multiples » les 10 objets du 1^{er} au dernier cerceau* !

*le joueur A transmet 1 objet (pincette, sautoir, ...) à B puis revient à sa place pour chercher l'objet suivant pendant que B transmet à C, ... (A repart dès que B est prêt à relayer)

Chaque objet passe-t-il derrière tous les cônes ou poteaux ?

Après 1-2 essais, l'équipe réussit-elle à éviter les temps morts ?

L'endurance autrement

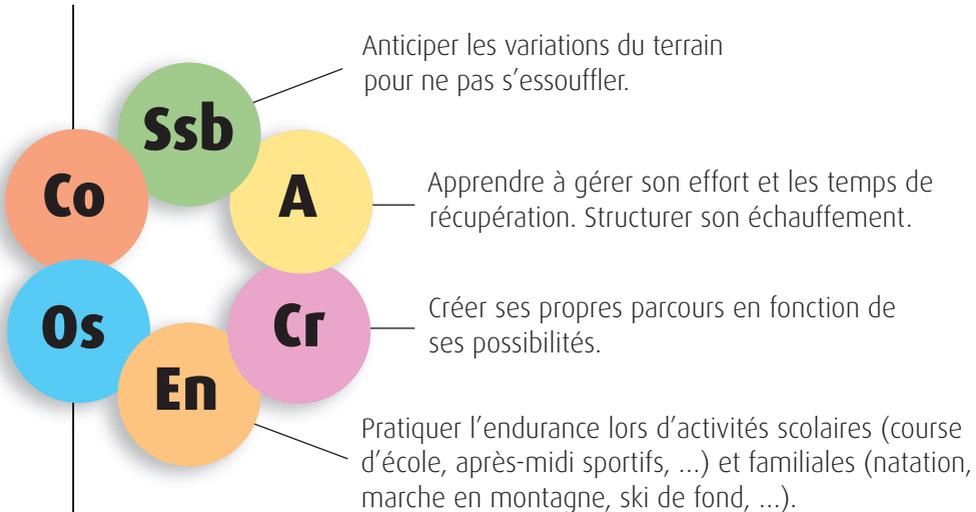
S'entraîner en variant les situations

10-12 ans

CM 21



Conseiller un camarade sur les techniques de course et d'entraînement.



S'inscrire à une course officielle et s'y préparer par un entraînement régulier.

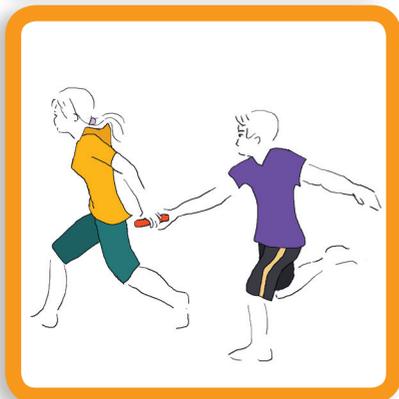
L'endurance autrement

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 14-17)



Adapte ton rythme de course à la configuration du terrain !

L'élève parvient-il à maintenir un rythme de respiration normal quel que soit le parcours (montée, descente, faux-plat ascendant) ?



Battez ensemble* le record de Suisse !

**équipe de 5-6 coureurs*

Par étapes (vitesse = 20-25 sec. / 100 m) arrivent-ils, en se passant le relais, à s'approcher du record* du 3'000 m ?

**moins de 14 ans: fém. 9' 58" masc. 9' 37"*



Entraîne ton endurance d'une autre manière !

Est-il capable d'appliquer les principes de l'endurance (échauffement, expiration, ...) à d'autres disciplines (vélo, football, roller, ...) ?

Course d'endurance

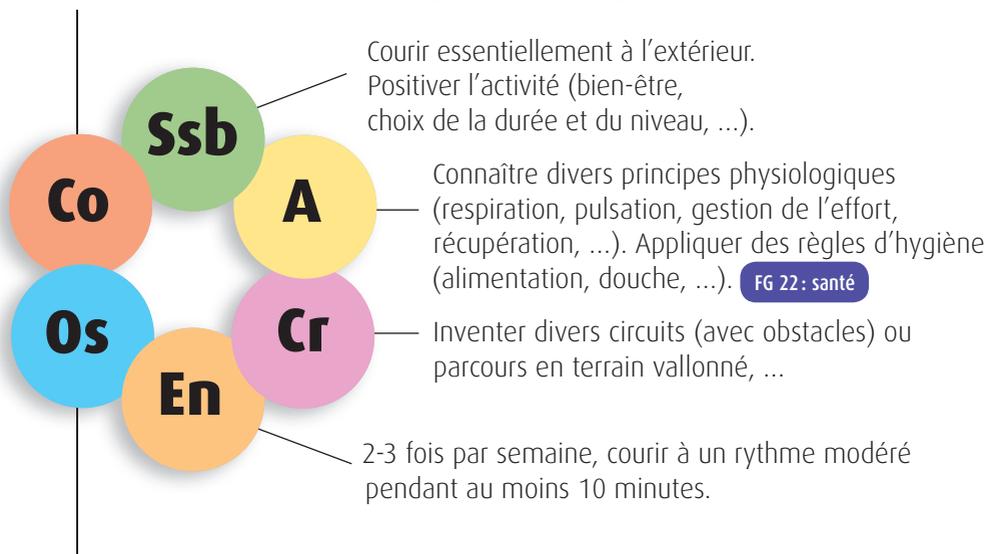
Courir régulièrement à un rythme modéré sur de longues distances

10-12 ans

CM 21



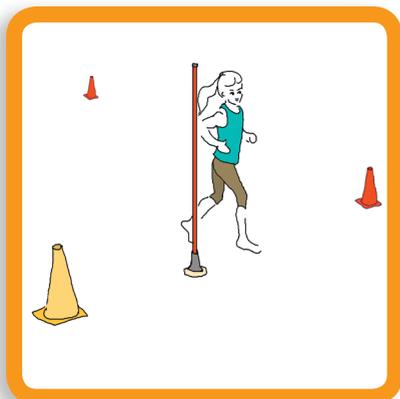
Courir en groupe (groupes homogènes ou hétérogènes).



Relever un défi de distance et /ou de durée. Participer au cross de l'école.

Course d'endurance

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 15, 17)



Cours en évaluant ton temps de course !

L'élève arrive-t-il, sans regarder une montre, à s'arrêter à la fin du temps imposé ?



Cours à la même vitesse que ton camarade !

Le duo réussit-il à courir tout en se parlant ?

Peuvent-ils maintenir un rythme régulier et synchroniser leurs respirations ?



• Afin de pouvoir courir pendant 10-12 minutes, adapte ta vitesse à tes capacités physiologiques !

Trouve-t-il un rythme confortable lui permettant de courir pendant 12 minutes ?

Sait-il compter ses pulsations avant et après l'effort ; sont-elles redescendues après 5-10 minutes de récupération ?

Franchir des obstacles

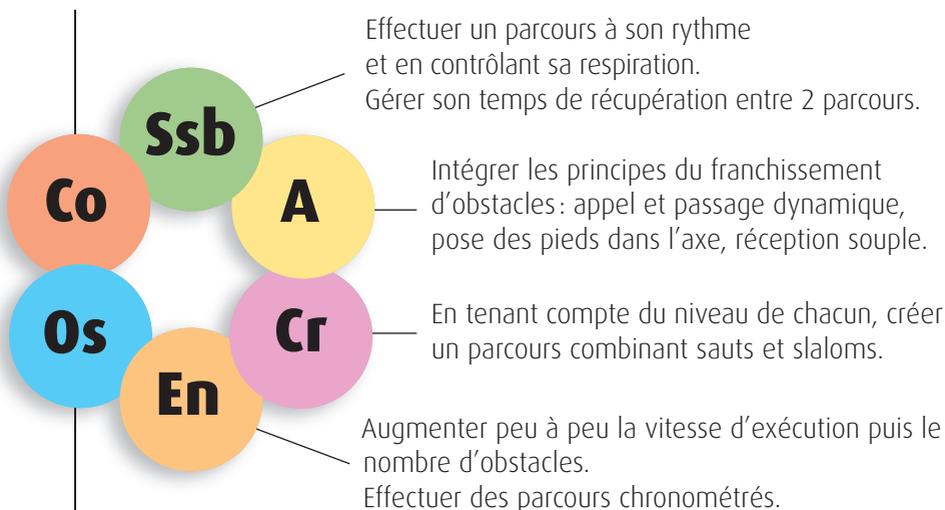
Exercer son agilité et sa vitesse en franchissant des obstacles

10-12 ans

CM 23



En duo, réussir un parcours parallèle synchronisé.



Oser défier plus fort que soi sur un parcours parallèle.
Augmenter la hauteur des obstacles.

Franchir des obstacles

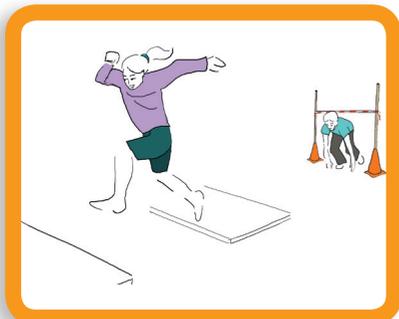
COURIR, SAUTER, LANCER (p. 18)



Enchaîne un slalom entre les cônes et des sauts de haies !

L'élève slalome-t-il en passant près des portes sans les toucher ?

Peut-il franchir les haies en alternant pied gauche et pied droit ?

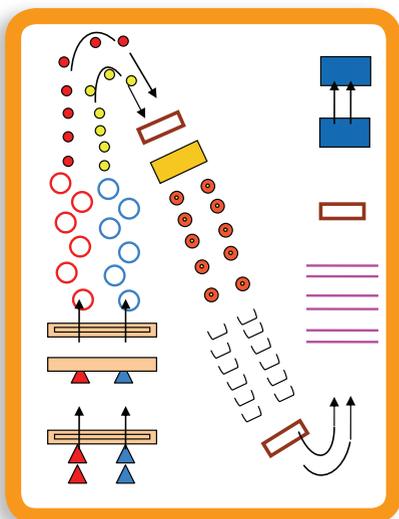


Après le passage sous le portique (ou sous le banc) relance ta course pour franchir le « fossé* » !

*espace entre 2 tapis ou 2 cordes

Pour sauter loin, prend-il son appel du pied droit (ou du gauche) sans piétiner ?

Enchaîne-t-il tous les passages d'obstacles avec agilité ?



Par 2, effectuez un parcours en parallèle* !

*parcours en N: bancs, cerceaux, ballons, éléments de caisson, cordes, tapis, ...

Le duo maintient-il sa vitesse tout au long du parcours ?

Le duo B rattrape-t-il le duo A (parti avec 5-10 secondes d'avance) ?

Suites de sauts

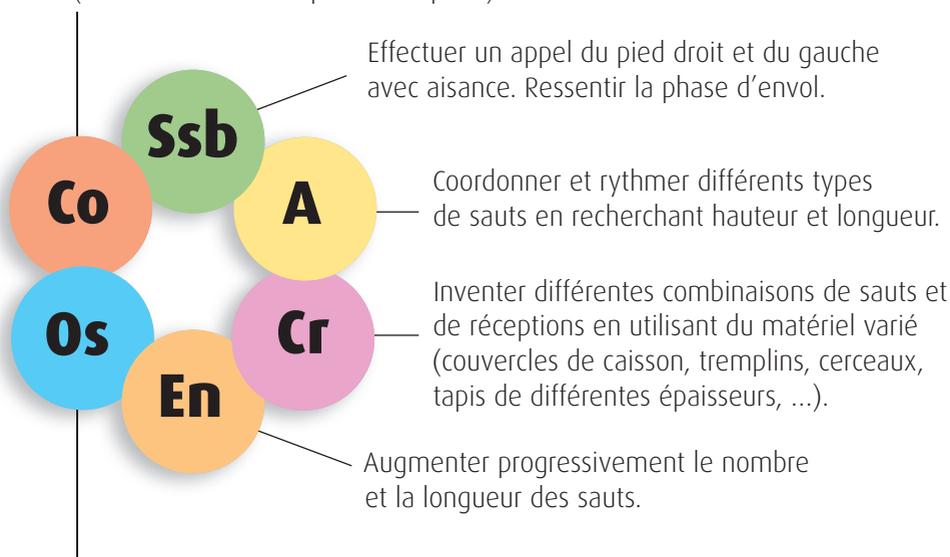
Entraîner et consolider les techniques de base

10-12 ans

CM 23



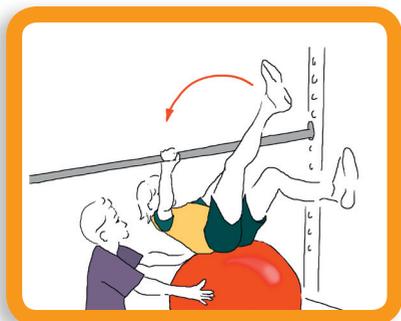
Evaluer le multi-saut de son camarade et le marquer (sauter au bord du tapis de réception).



A l'extérieur, franchir des « fossés », des obstacles de plus en plus grands. Tenter d'améliorer son record.

Suites de sauts

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 19, 21-23)



Après un élan, enchaîne plusieurs sauts en conservant le même tempo !

L'élève traverse-t-il les 2 gros tapis en sauts à pieds joints ?

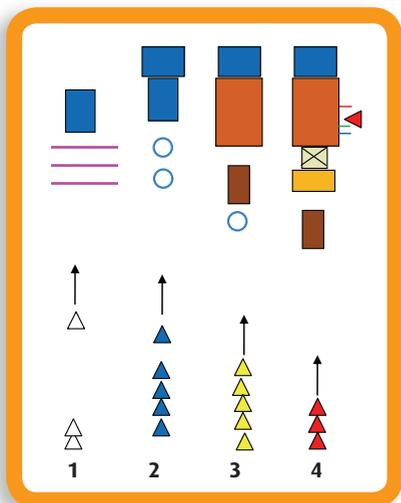
Et en variant le type de sauts (cloche-pied, galop, sautillé, ...) ?



Dans un champ de cerceaux et de tapis, alterne sauts sur un pied et sauts à pieds joints !

Entre chaque appel, s'élève-t-il en s'aidant des bras ?

Choisit-il un itinéraire lui permettant d'enchaîner 10 sauts ?



Choisis, en la modifiant si nécessaire, la piste adaptée à tes capacités !

Peut-il enchaîner 2 sauts sur 1 pied (droit-droit, gauche-droit, ...) et réception amortie sur 2 pieds ?

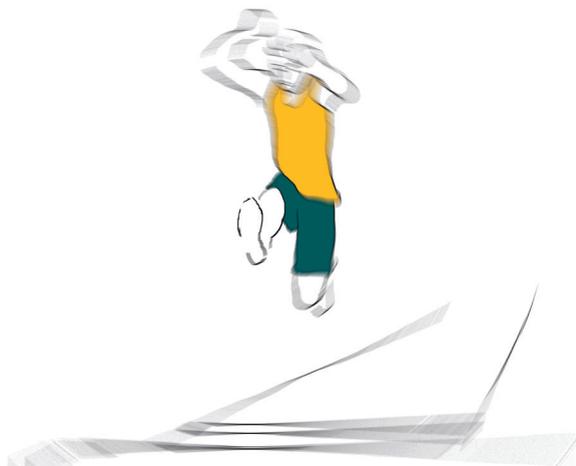
Arrive-t-il à franchir un obstacle (grand carton, ...) lors du dernier saut de la piste 4 ?

Sauter en longueur

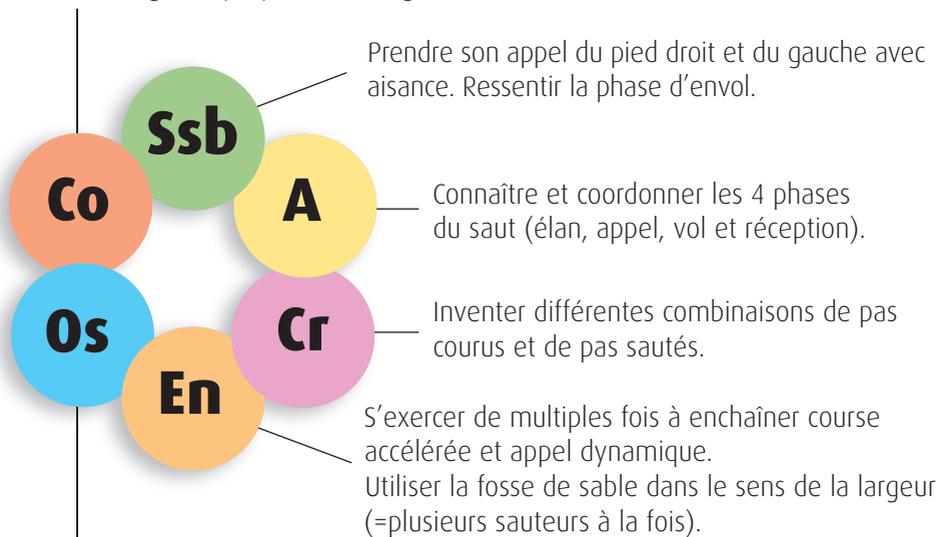
Entraîner et améliorer les techniques de base

10-12 ans

CM 23



Par 2-4, synchroniser la réception « assis jambes en avant » sur un gros tapis pour le faire glisser.



Participer à un concours de saut en longueur.

Sauter en longueur

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 21-23)



Traverse la piste de tapis en enchaînant des sauts aériens et rythmés !

L'élève traverse-t-il de diverses manières (sauts de course, sauts alternés 2x gauche - 2x droit, ...)?

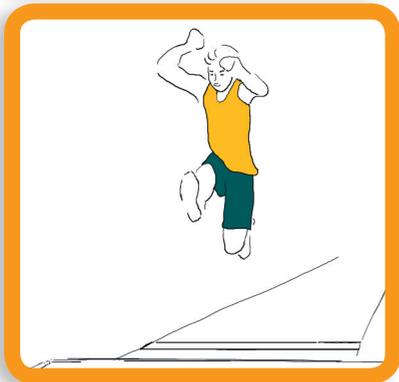
Utilise-t-il ses bras à chaque poussée ?



Contrôle ta course d'élan afin de prendre appel de ton « bon pied » sur le couvercle du caisson !

Arrive-t-il sur le couvercle avec une vitesse maximale ?

Pousse-t-il énergiquement en tendant sa jambe d'appel et monte-t-il le genou de l'autre jambe ?



Après 10-15 pas de course en accélération, saute le plus loin possible !

Réussit-il, sans modifier sa course, à prendre son appel du bon pied ?

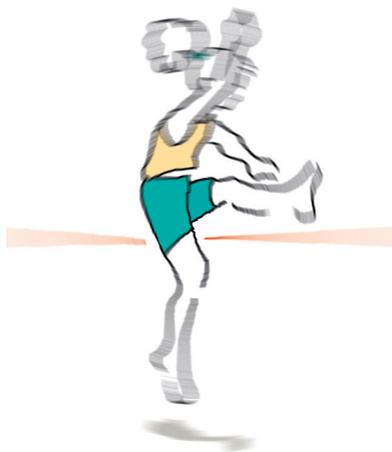
Se réceptionne-t-il souplement les 2 jambes en avant ?

Sauter en hauteur

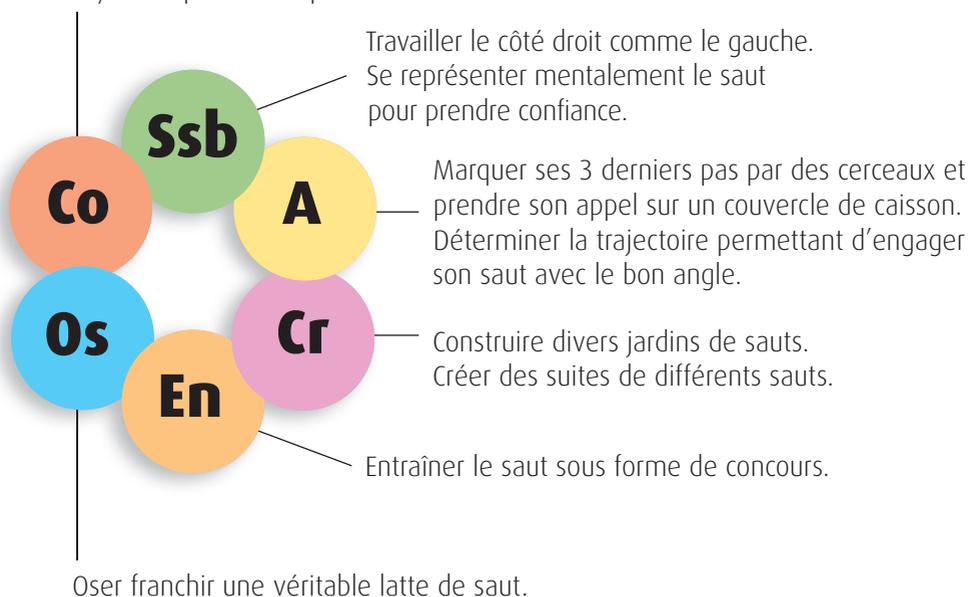
Entraîner et améliorer les techniques de base

10-12 ans

CM 23

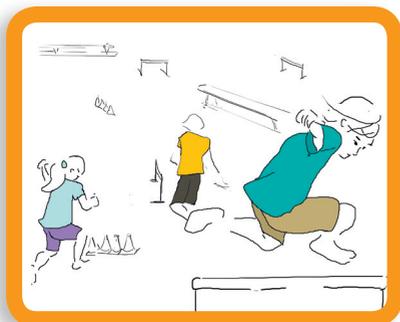


Pour son camarade, repérer et marquer la position du pied d'appel et/ou du point de départ de la course d'élan.



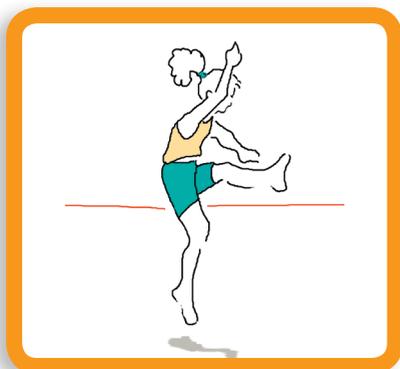
Sauter en hauteur

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 24, 25)



Varie les manières de t'élancer pour franchir les obstacles !

L'élève parvient-il à franchir les obstacles en utilisant différentes techniques et en variant l'appel (pied gauche, pied droit, pieds joints) ?

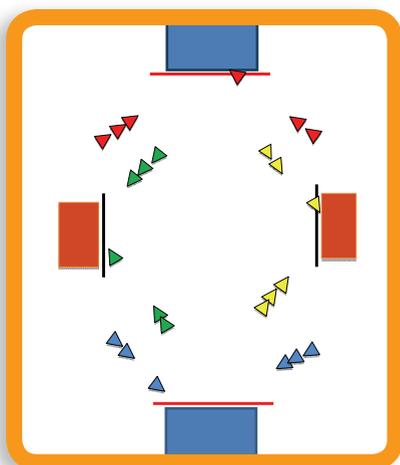


Coordonne le mouvement des jambes pour franchir l'élastique !

Y a-t-il une accélération lors des 3 derniers pas ?

Lance-t-il la jambe vers le haut en s'aidant des bras ?

Effectue-t-il le « ciseau » des jambes au bon moment ?



• Pour ton saut, choisis la hauteur* et le côté qui te conviennent !

*4 installations de 80-110 cm

Quelle est la différence entre ta taille et ton record de saut en hauteur ?

NB: la plus faible différence représente le meilleur saut de la classe !

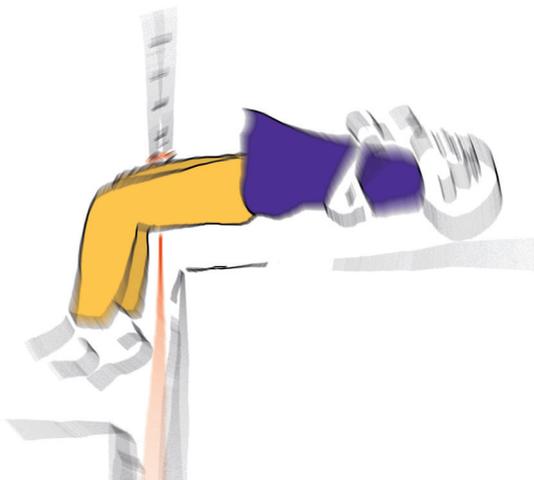
Quelle équipe réalise la différence moyenne la plus basse ?

Vers le fosbury flop

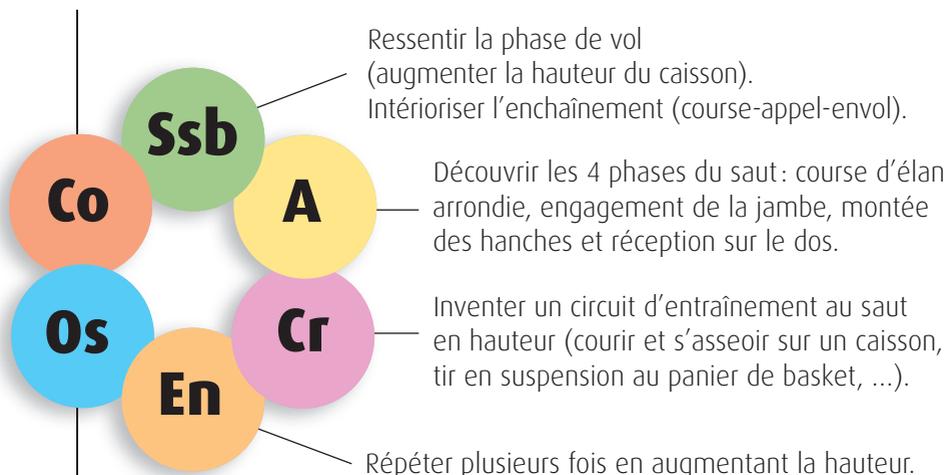
Consolider la technique de base

10-12 ans

CM 23



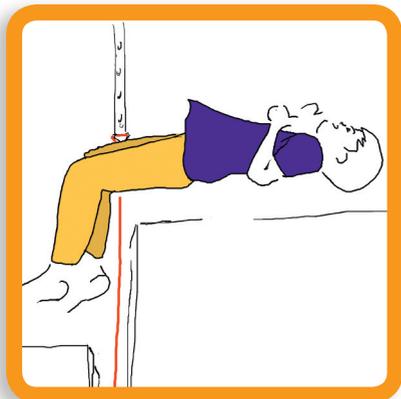
Frapper le rythme de l'élan « tam-tam-tam - ta-tam » pour un camarade.



Sauter en flop les yeux fermés : à l'arrêt, de dos, de côté, après 3 pas d'élan.

Vers le fosbury flop

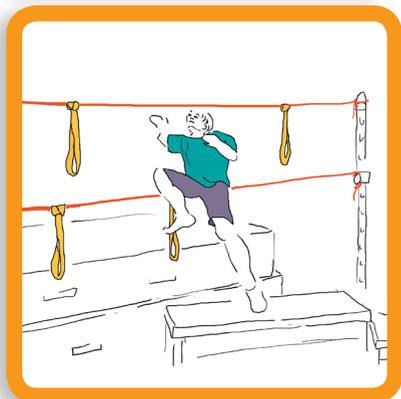
COURIR, SAUTER, LANCER (p. 24, 25)



Essaie de te projeter en arrière sur le dos!

Départ dos à la barre, l'élève franchit-il l'élastique en cambrant le dos?

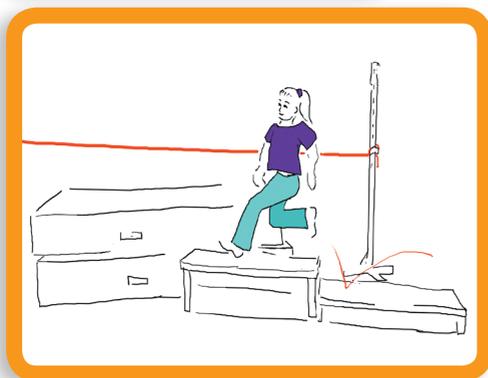
Et, départ de profil, en réalisant un $\frac{1}{4}$ de tour?



Adapte ton saut pour passer par la fenêtre!

Parvient-il à se glisser en « flop » entre 2 élastiques?

Est-il capable de sauter depuis la gauche et depuis la droite?



Ose t'élancer et voler!

Après un appel en escalier, arrive-t-il à franchir une hauteur identique à sa taille?

Engage-t-il son saut dos à la barre en levant les bras?

Lancer avec force et précision

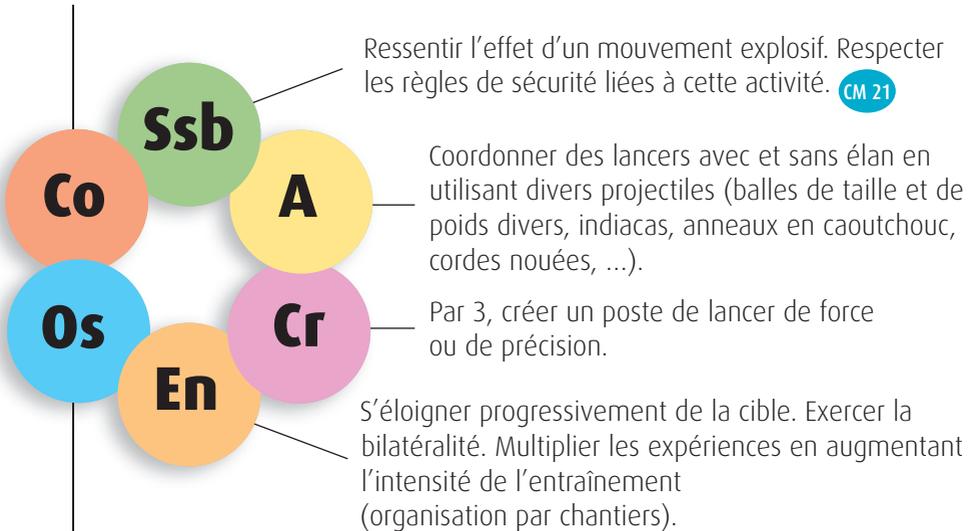
Entraîner des techniques de base dans de multiples situations

10-12 ans

CM 23



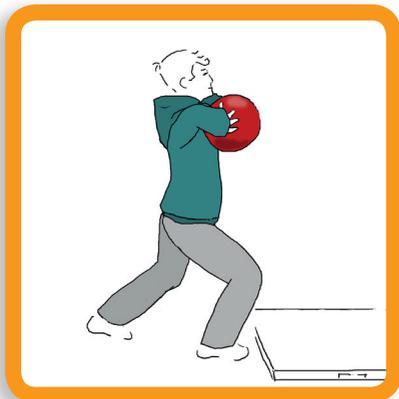
Par 2, évaluer les lancers du partenaire (longueur, précision, technique).



Tenter d'améliorer son record de longueur (Vortex, boulet de 1-2 kg, ...).

Lancer avec force et précision

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 27-29, 32-34)



Utilise force et coordination pour propulser le médecine-ball !

L'élève prend-il son élan en fléchissant jambes et bras puis lance-t-il en complète extension ?

Ose-t-il se projeter vers l'avant (tapis de chute) ?



En revers ou en coup droit, ajuste ton lancer de frisbee afin d'atteindre une cible* !

*zone au sol, quille, partenaire, ...

Réussit-il à faire tomber une balle mousse posée sur un cône ?

Et en s'éloignant ou en lançant avec l'autre main ?



Après 3 pas d'élan, lance le Vortex* !

*balle oblongue de 120 g pourvue d'une queue à 3 ailettes

En plein air, peut-il établir un record de longueur du lancer de Vortex ?

En salle, avec une petite balle, peut-il toucher une feuille de journal placée au sommet de l'espalier ?

Jeu de lancer

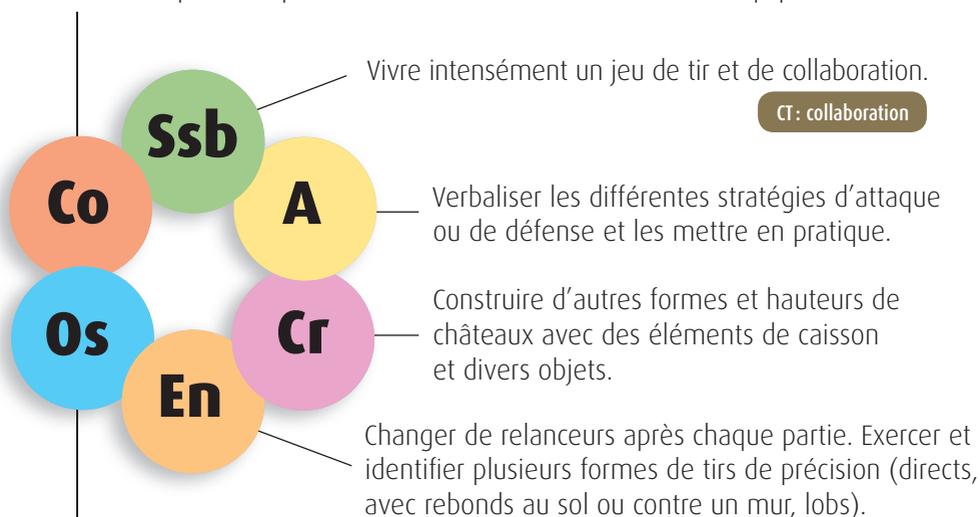
Consolider et transférer le geste du lancer en jouant

10-12 ans

CM 23



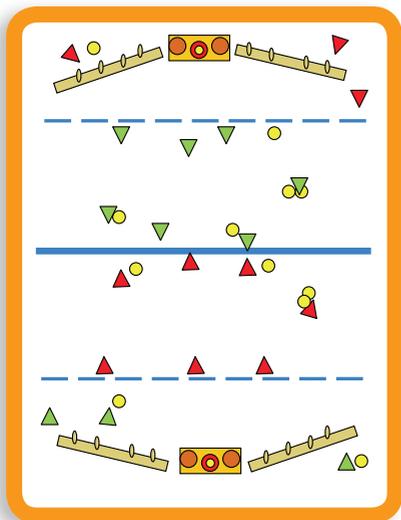
S'investir pour récupérer les balles et les transmettre aux coéquipiers.



Sauter ou plonger pour intercepter un tir.
Tirer un lob par-dessus la défense adverse.

Jeu de lancer

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 28, 29)



Règle:

Respecter les délimitations.
Ne pas marcher balle en main.

A l'assaut du château

Matériel:

15-20 balles soft, 2 grands caissons, 4 bancs, quilles, 4 ballons de basket, 2 cônes.

Descriptif:

2 équipes composées chacune de 2-3 relanceurs et de 6-7 joueurs-tireurs (avec balles). Depuis son camp, chaque équipe de tireurs tente de faire tomber les tours (quilles, ballons, cône) du château adverse situé à 3-4 m derrière la ligne de fond.

Les tireurs peuvent défendre le château en se plaçant devant leur ligne de fond.

Les relanceurs (placés dans la zone du château adverse), n'ont pas le droit de faire tomber les tours mais renvoient en roulant les balles à leurs équipiers-tireurs.

Quelle équipe sera la première à avoir détruit toutes les tours adverses ?



En fonction de l'emplacement des adversaires, tire ou fais une passe à un coéquipier mieux placé !

Le tireur choisit-il le meilleur moment (espace libre) pour tirer ?

Les défenseurs et les relanceurs se concertent-ils afin d'occuper l'ensemble de leur zone ?

Les tirs et/ou passes sont-ils précis ?

Lancer loin

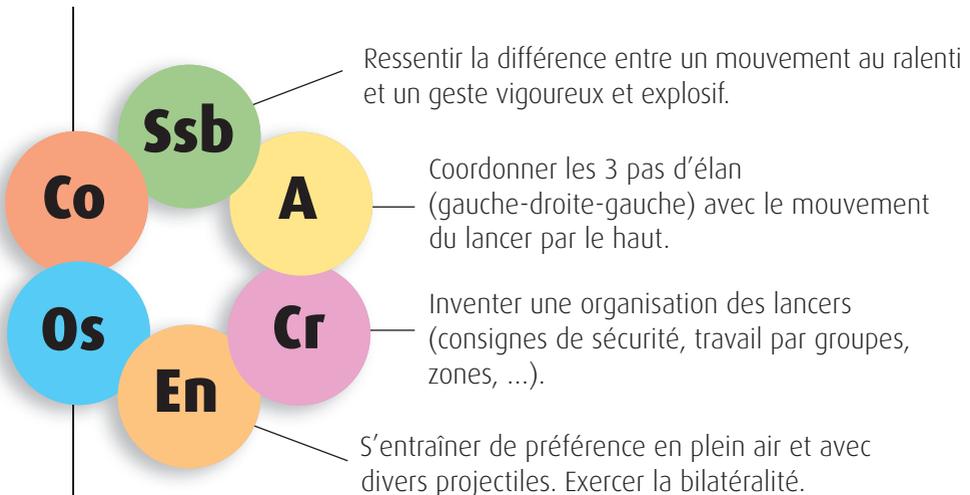
Améliorer la technique et la performance

10-12 ans

CM 23



Par 2, évaluer les lancers de son partenaire (technique, longueur).



Tenter d'améliorer son record de longueur.

Lancer loin

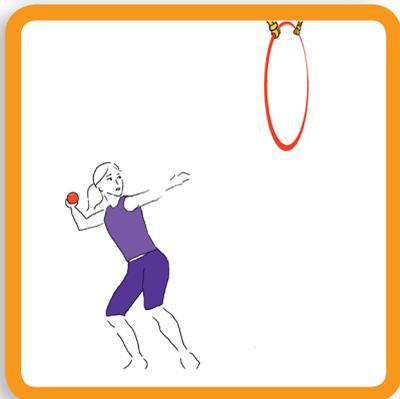
COURIR, SAUTER, LANCER (p. 30, 31)



Vise le panneau de basket en lançant ta balle avec force !

L'élève peut-il augmenter peu à peu la distance du retour de la balle ?

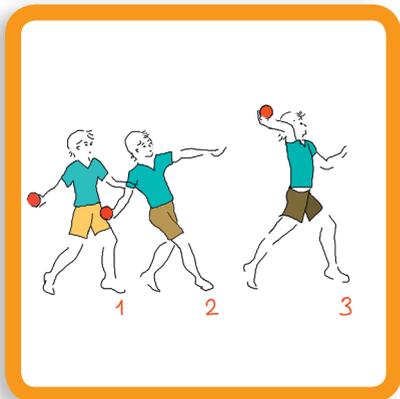
Son bras libre est-il décontracté ?



Prépare ton bras vers l'arrière puis lance par le haut !

Lance-t-il en transférant son poids du corps (de la jambe arrière fléchie à la jambe avant en extension) ?

L'angle de son lancer est-il de 30°- 45° ?



Enchaîne course et lancer de la petite balle* !

*balle de 80 g

Prépare-t-il son bras vers l'arrière lors des 3 derniers pas d'élan ?

Termine-t-il son mouvement par une accélération du bras (coup de fouet), coude vers le haut ?