

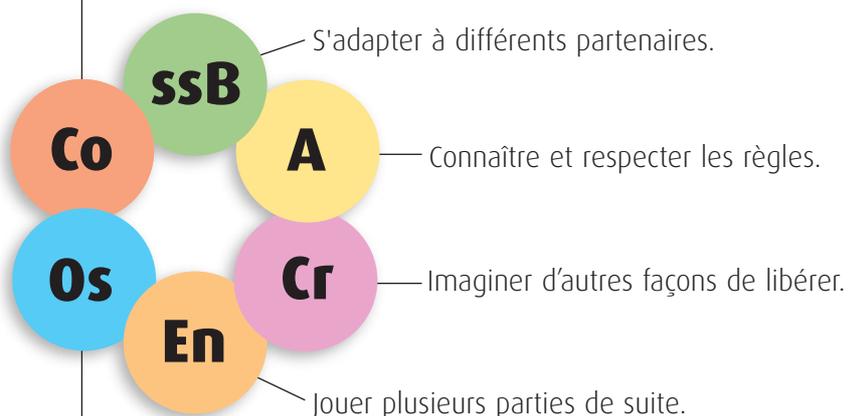
Se poursuivre en jouant

Multiplier les expériences de course de vitesse

6-8 ans



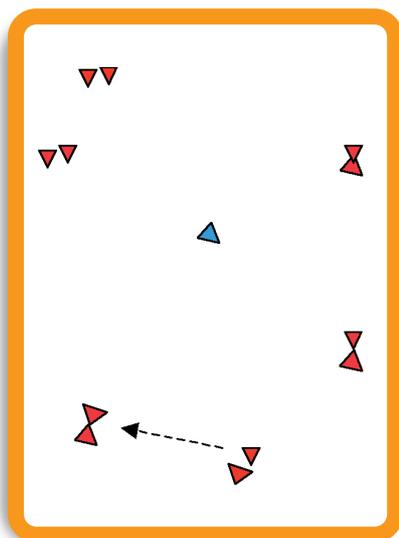
S'associer pour réussir.



40

Se poursuivre en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 5, 6)



POURSUITE DUO

Descriptif:

Le poursuivant court en solo et tente de toucher tous ses camarades qui eux courent en duos.

Les duos se tiennent par la main.

Si un duo est touché, il reste sur place et forme un tunnel (4 mains jointes).

Le «duo-tunnel» est libéré si un autre duo réussit à passer sous le tunnel (sans se lâcher la main).

Règle:

Ne pas sortir du périmètre de jeu.

Ne pas se lâcher la main pour échapper au poursuivant.

Variante:

Commencer le jeu avec 2 ou 3 poursuivants.



Libérez les «cloués» sans vous lâcher la main!

Les duos libres réussissent-ils à passer sous les «tunnels» sans se faire toucher?

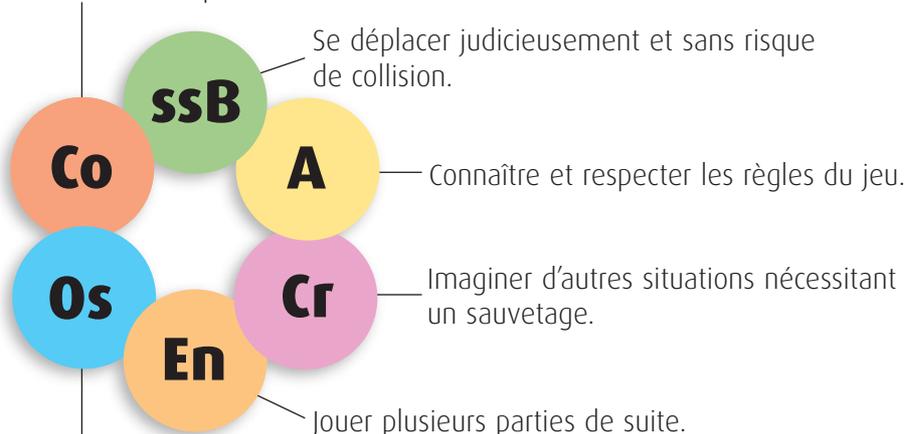
Jeu de poursuite

Courir en exerçant sa vision périphérique

6-8 ans



S'associer pour réussir à sauver.

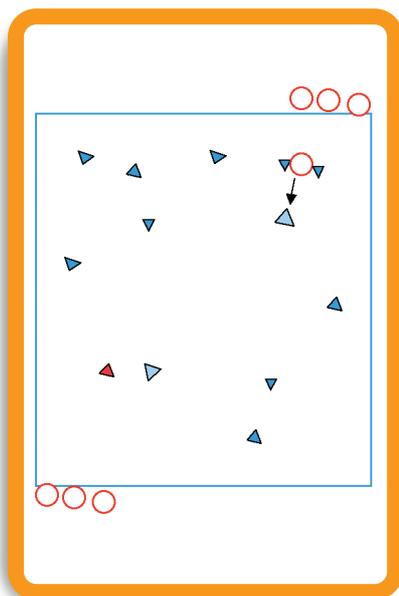


Observer et oser libérer des noyés.

41

Jeu de poursuite

COURIR - SAUTER - LANCER (p 5, 6)



BOUÉE DE SAUVETAGE

Matériel:

Cerceaux, sautoirs (poursuivants).

Descriptif:

Tous les «joueurs-nageurs» et 1-3 poursuivants se déplacent dans un bassin (terrain délimité).

Dès qu'un nageur est touché (noyé) par un poursuivant il s'immobilise et lève les bras.

Pour sauver un noyé il faut aller chercher une bouée (cerceau) au poste de sauvetage et la glisser autour du corps du noyé.

Ce dernier devra encore ramener la bouée à sa place avant de réintégrer le jeu.

Règle:

Ne pas sortir du périmètre de jeu.

On peut aussi se faire toucher quand on tient la bouée.

Variante:

Être 2 sauveteurs pour tenir une bouée.



Sauvez les noyés sans vous faire toucher!

Le sauveteur (ou duo de sauveteurs) réussit-il à aller chercher la bouée et à la glisser autour du ventre du noyé?

Le rescapé ramène-t-il la bouée sans se faire toucher?

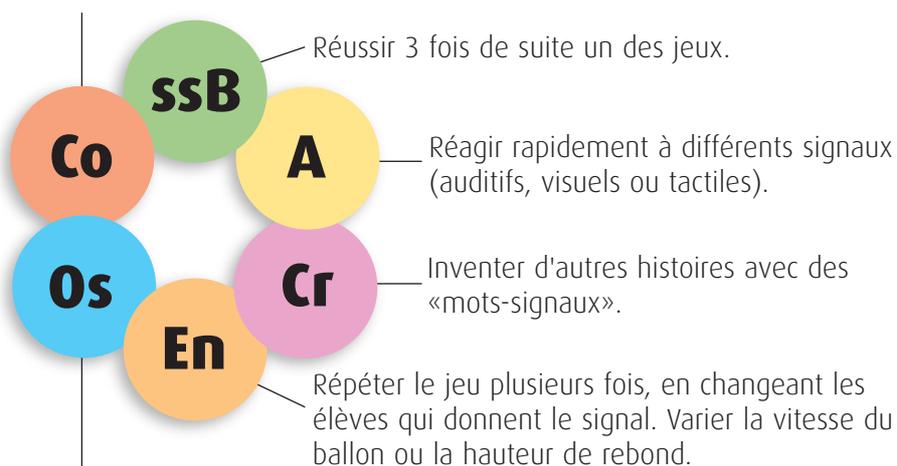
Réagir rapidement

Améliorer la vitesse de réaction

6-8 ans



S'adapter à l'autre pour réussir ensemble.



Tenter un exercice plus difficile.

42

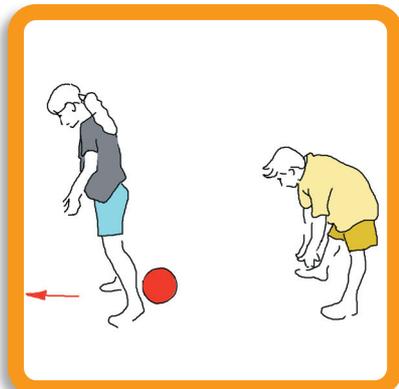
Réagir rapidement

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 9, 10)



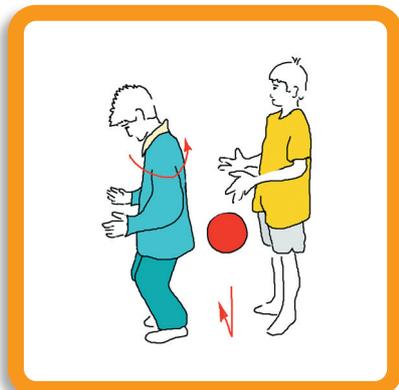
Cours puis réagis au signal (terre=couché/ciel=perché/etc.)!

L'élève a-t-il répondu au signal avec rapidité et exactitude?



Regarde devant toi et rattrape le plus vite possible la balle roulée par ton partenaire!

Est-il prêt à démarrer (buste en avant, yeux au sol)?



Écoute et rattrape la balle avant son second rebond au sol!

A-t-il rattrapé la balle 2 fois de suite (rotation à gauche, puis à droite)?

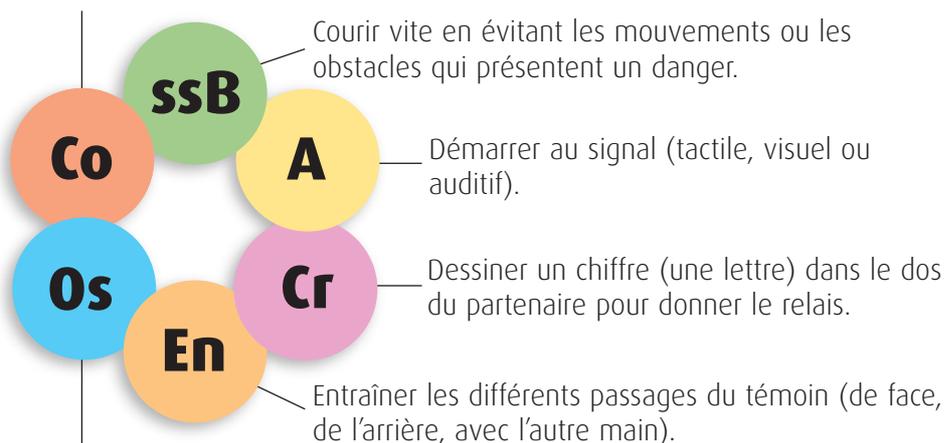
Courses de relais

Multiplier les expériences liées à la course de vitesse

6-8 ans



Courir en duo.



Introduire des départs échelonnés (handicap) afin d'équilibrer les équipes.

43

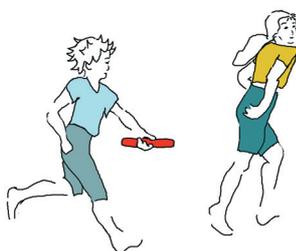
Courses de relais

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 10, 14)



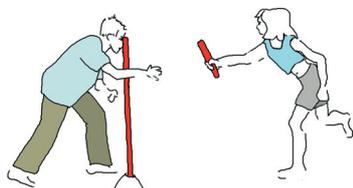
Sois prêt à démarrer!

L'élève sait-il se positionner (bras et corps) pour prendre le relais?



Ne pars pas avant d'avoir reçu le témoin!

Respecte-t-il la règle du départ?



Prépare ton bras pour donner/recevoir le témoin!

Le bras du coureur est-il bien placé en avant et stable?

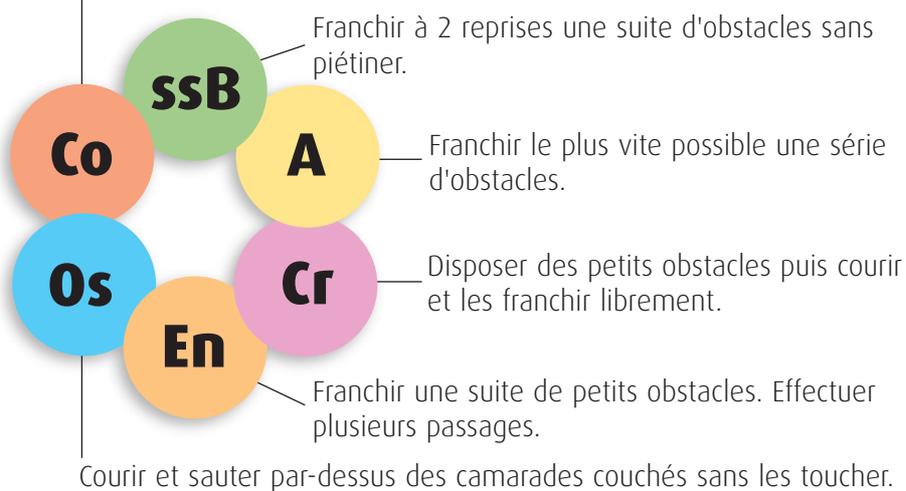
Franchir des obstacles

Enchaîner des sauts

6-8 ans

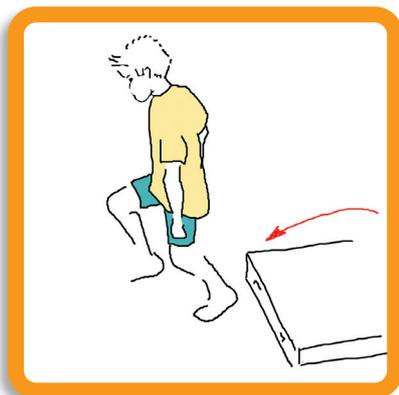


Effectuer un parcours en duo.



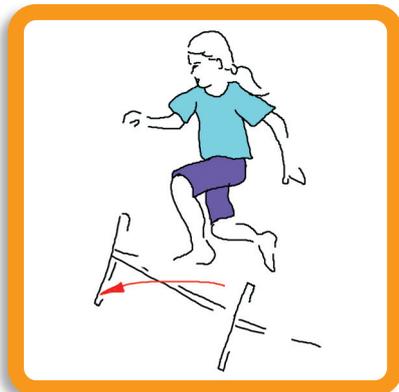
Franchir des obstacles

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 11, 26)



Franchis les tapis ou les fossés!

L'élève retombe-t-il en souplesse?



Effectue le parcours en gardant ta vitesse!

Réussit-il à raser les obstacles sans les toucher?



Franchis une suite d'obstacles sur le même rythme!

Réussit-il son parcours sans piétiner?

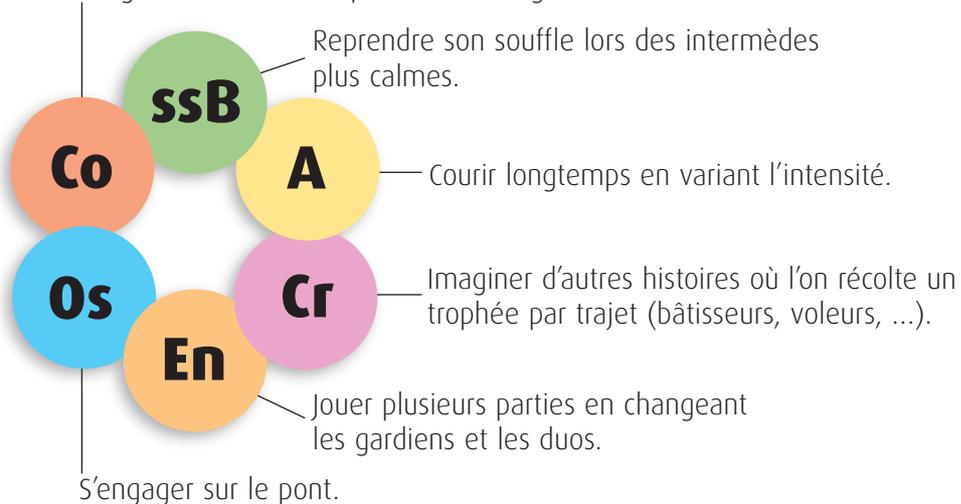
Courir longtemps

Entraîner son endurance en jouant

6-8 ans



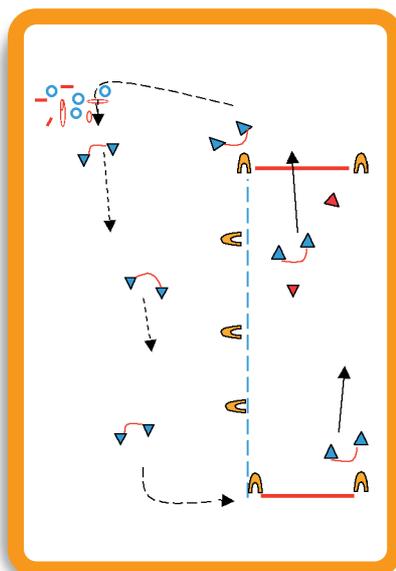
S'organiser à 2-3 duos pour feinter le gardien.



45

Courir longtemps

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 13)



COLLIERS DE PERLES

Matériel:

6-8 cônes, 12 cordes, sautoirs, pincettes, anneaux.

Descriptif:

Les pêcheurs de perles courent par 2 (chacun tenant l'extrémité d'une corde) et traversent le pont pour aller chercher une perle sur l'autre rive. Ils retournent ensuite au départ et recommencent.

1-2 gardiens surveillent le pont et tentent de toucher les duos de pêcheurs.

Si un duo est touché: il doit donner une perle au gardien et retourner au départ.

Après 4-5 minutes: quel duo a le collier le plus garni?

Règle:

Respecter les limites (=ne pas sauter du pont). Prendre une seule perle par passage.



Traversez le pont pour chercher une perle sur l'autre rive!

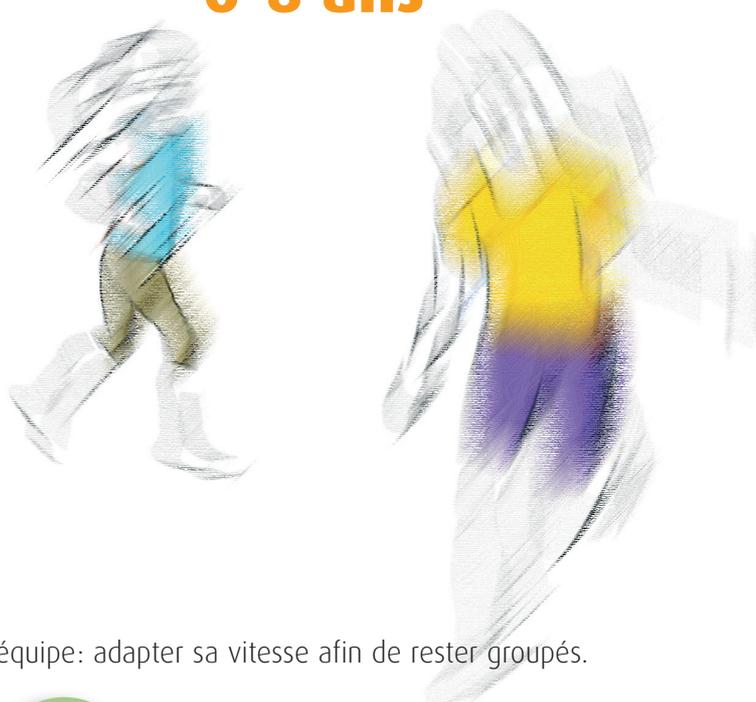
Le duo réussit-il à éviter de se faire toucher par le gardien du pont?

Après avoir enfilé une perle sur leur collier, le duo emprunte-t-il le bon itinéraire de retour?

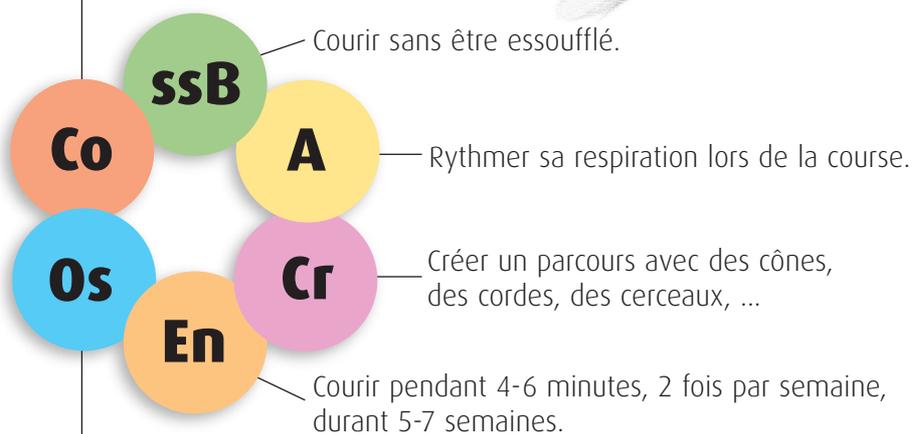
Acquérir de l'endurance

Courir longtemps en dosant son effort

6-8 ans



Par équipe: adapter sa vitesse afin de rester groupés.



Courir le nombre de minutes correspondant à son âge.

46

Acquérir de l'endurance

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 13, 14)



Cours à ton rythme en contrôlant ta respiration!

L'élève accentue-t-il son expiration sur 2 pas et inspire-t-il en douceur sur les 2 pas suivants?

Après 2 minutes de course légère, retrouve-t-il son souffle au bout de 30 secondes de marche?



Cours en toute décontraction et modifie ton itinéraire selon le signal!

Garde-t-il son rythme tout en changeant d'itinéraire (signal A=de poteau en poteau, signal B= de cône en cône, ...)?



Si tu as 7 ans, cours pendant 7 minutes!

Y parvient-il sans devoir s'arrêter ni marcher?

Sauter

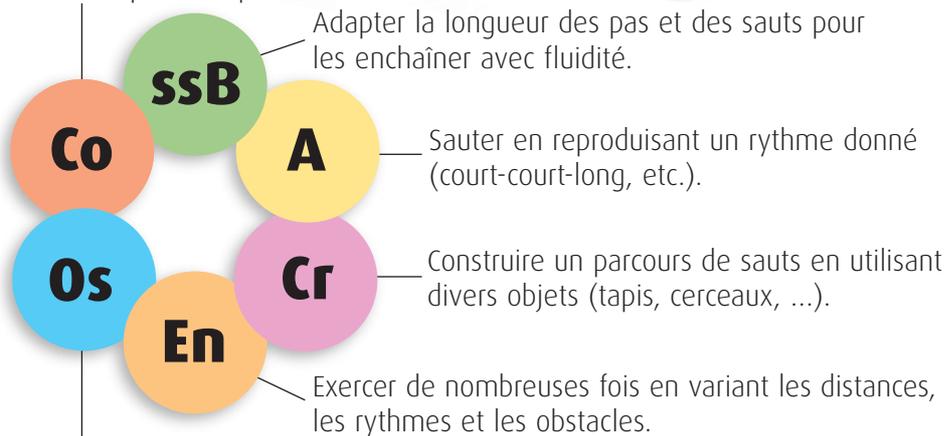
Dynamiser ses sauts en les rythmant

6-8 ans



En duo: sauter au même rythme sur des parcours parallèles.

Adapter la longueur des pas et des sauts pour les enchaîner avec fluidité.



Sauter en reproduisant un rythme donné (court-court-long, etc.).

Construire un parcours de sauts en utilisant divers objets (tapis, cerceaux, ...).

Exercer de nombreuses fois en variant les distances, les rythmes et les obstacles.

Démontrer sa suite de sauts devant toute la classe.

47

Sauter

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 15)



Déplace-toi en sautillant et à chaque fois que ton pied se pose sur une ligne: bondis!

L'élève monte-t-il le genou et le bras opposé pour améliorer son élévation?



Franchis les divers obstacles!

Adapte-t-il ses déplacements (pas et sauts) pour réaliser le parcours sans saccade?



Saute à la corde en avançant le plus loin possible!

Enchaîne-t-il au minimum 10 sauts sans marquer d'arrêt?