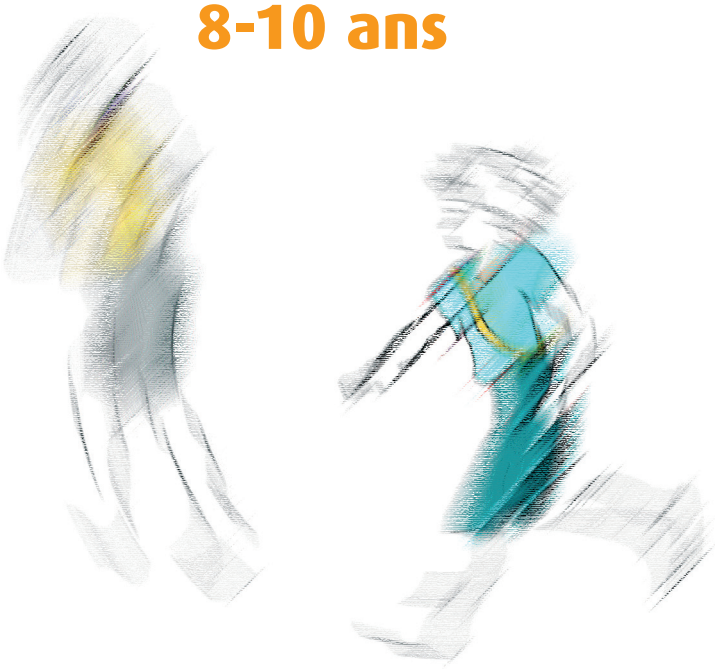
Fiches_4_9 04.07.2008 10:58 Page 84

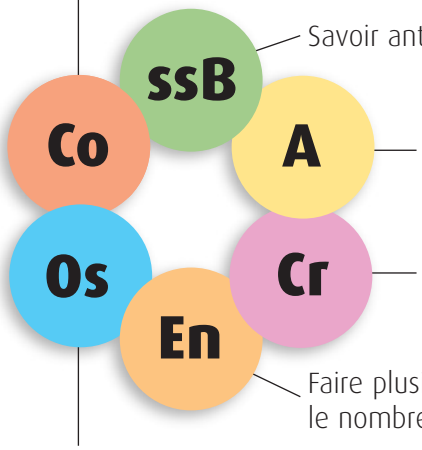
Jeu de course poursuite

Courir vite en exerçant sa vision périphérique

8-10 ans



À 2 poursuivants: collaborer pour parvenir à piéger un coureur.



Savoir anticiper pour éviter le danger.

Réagir vite et démarrer efficacement.

Inventer d'autres règles en modifiant les parades (antivirus).

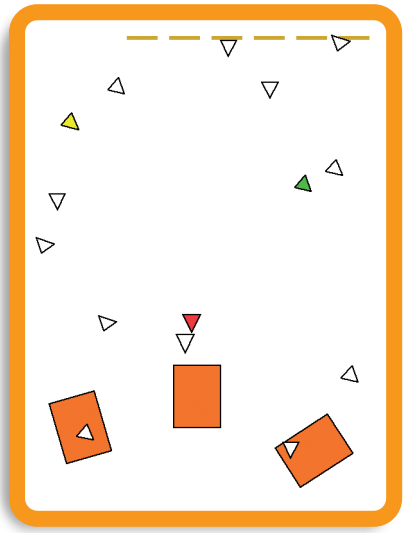
Faire plusieurs parties de suite en augmentant le nombre de poursuivants.

S'éloigner d'une zone de refuge.

Fiches_4_9 04.07.2008 10:58 Page 83

Sauter loin

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



POURSUITE VIRUS

Matériel:

Sautoirs (3 couleurs), tapis.

Descriptif:

3-6 poursuivants (virus) de couleurs différentes (sautoirs) tentent de toucher les coureurs. Le coureur touché prend le sautoir et remplace le virus qui vient de le toucher.

Pour échapper aux virus:

- de la rougeole (sautoir rouge) = se réfugier sur un tapis,

- de la jaunisse (s. jaune) = se percher (espaliers),

- de la varicelle (s. vert) = se mettre en position de départ accroupi.

Règle:

Pas de retouche directe. On ne peut pas être atteint par 2 virus à la fois.

Fuyez les virus en cherchant le bon vaccin !

Les coureurs se déplacent-ils tout en surveillant la position des poursuivants (virus) ?

Savent-ils se réfugier au bon endroit et au bon moment ?

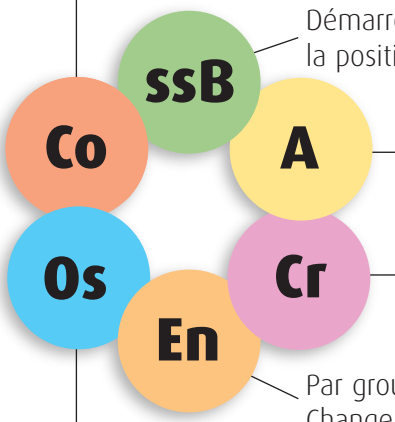
Fiches_4_7 04.07.2008 11:02 Page 56

Départs de course

Sprinter en partant de diverses positions

8-10 ans

Lors du départ accroupi: placer des appuis solides (starting-block).



Démarrer avec aisance et rapidité quelle que soit la position de départ.

Améliorer sa vitesse de réaction.

Trouver d'autres positions (et/ou signaux) de départ.

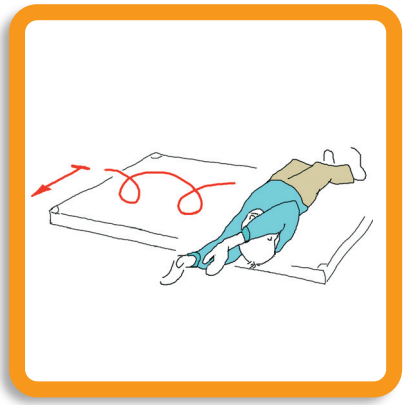
Par groupes (4-10): s'exercer plusieurs fois. Changer de partenaires.

Se confronter à des adversaires plus forts que soi.

Fiches_4_7 04.07.2008 11:02 Page 55

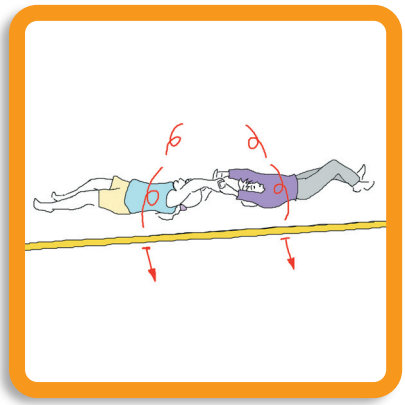
Départs de course

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 9)



Roule jusqu'au bout du tapis puis pars en courant !

En se relevant, l'élève court-il immédiatement dans la direction indiquée ?



Roulez ensemble jusqu'à la ligne de départ et sprintez !

Chacun respecte-t-il les règles de départ ?

Les sprints commencent-ils par de petits pas rapides ?

Installe-toi en position de départ accroupi et démarre au signal !

Au moment du départ, le sprinter appuie-t-il bien ses 2 pieds sur ceux de son partenaire ?

Réagit-il rapidement au signal convenu (auditif, visuel ou tactile) ?

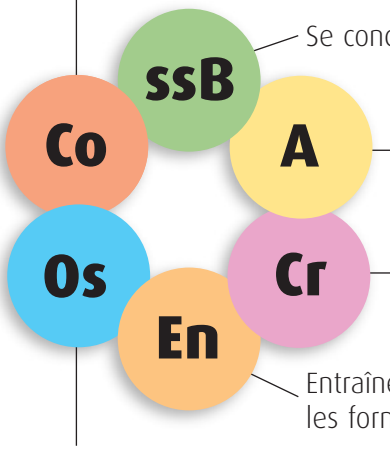
Fiches_4_8 04.07.2008 11:00 Page 70

Courir vite

Entraîner sa vitesse de course et de réaction

8-10 ans

Par 3: convenir ensemble du signal de départ.



Se concentrer pour être prêt à réagir rapidement.

Coordonner ses mouvements pour démarrer efficacement.

Inventer d'autres positions de départ.

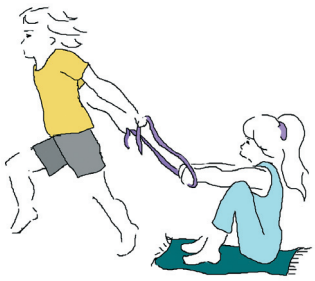
Entraîner lors de courtes séquences en variant les formes et les partenaires.

Rivaliser avec plus fort que soi.

Fiches_4_8 04.07.2008 11:00 Page 69

Courir vite

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



Traverse la salle en faisant glisser le traîneau !

Le coureur est-il suffisamment incliné en avant pour réussir à accélérer sur 5-6 m ?

Trottinez en trio et réagissez en sprintant dès qu'un de vous démarre !

Après 15-20 pas de sprint, les poursuivants ont-ils réussi à combler leur retard ?

Vole le sautoir posé entre vous deux et pars en courant !

Le «voleur» atteint-il la zone refuge (située à environ 10 m) sans se faire rattraper par son partenaire ?

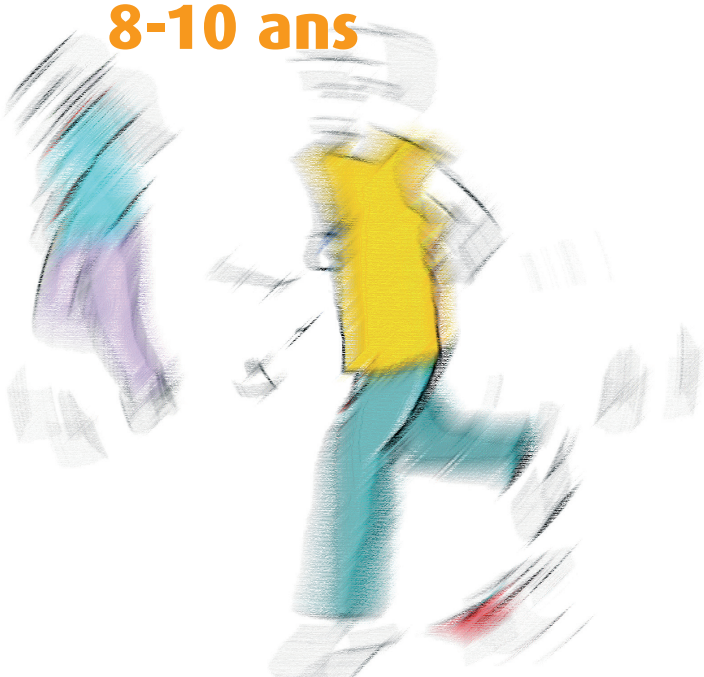
Organisation et sécurité : trajectoires parallèles et espacées !

Fiches_4_9 04.07.2008 10:58 Page 86

Franchir des obstacles

Enchaîner courir et franchir

8-10 ans



Par 2: synchroniser les passages d'obstacles.

Effectuer à la suite 2-3 parcours (traversées de salle) sans être essoufflé.

Dans un parcours: enchaîner courir et franchir avec fluidité.

Inventer son propre itinéraire (sauts de bâtons).

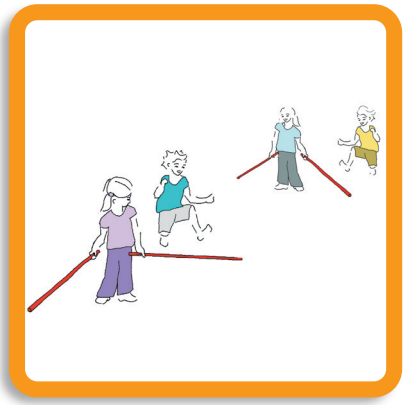
Effectuer plusieurs passages en augmentant progressivement la vitesse.

Défier plus fort que soi sur un parcours parallèle.

Fiches_4_9 04.07.2008 10:58 Page 85

Franchir des obstacles

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 11, 12)



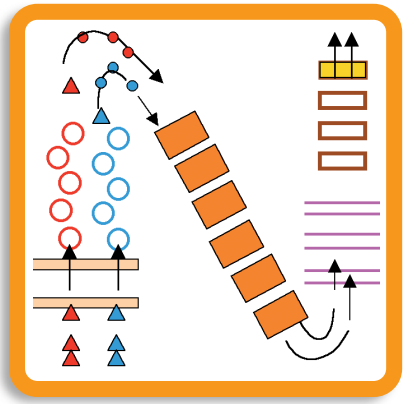
Franchissez tous les bâtons tenus par vos camarades !

Après 15-20 sauts, les coureurs remplacent-ils spontanément leurs camarades ?

Chacun choisit-il un itinéraire en respectant les autres coureurs ?

Traverse les différentes pistes sans toucher les obstacles !

L'élève retourne-t-il au départ en marchant entre les pistes et sans gêner ses camarades ?



Par 2 : effectuez un parcours en parallèle* sans vous arrêter !

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

Le duo arrive-t-il au bout du parcours sans avoir ralenti ?

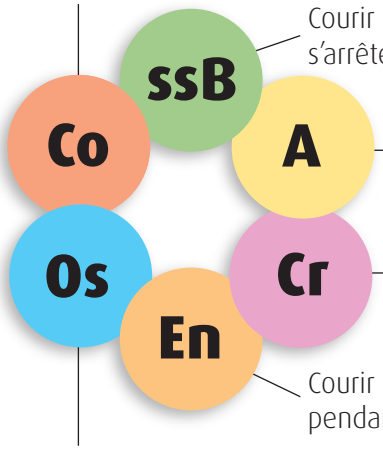
Fiches_4_4 04.07.2008 11:11 Page 26

Acquérir de l'endurance

Courir longtemps à un rythme modéré.

8-10 ans

Se préparer à une épreuve avec un groupe de son niveau.



Courir à son rythme pendant 10 minutes (sans s'arrêter).

Inspirer par le nez et expirer par la bouche.

Trouver d'autres façons de courir.

Courir pendant 6-8 minutes, 2-3 fois par semaine pendant 1-2 mois.

Participer à une course d'endurance (cross, ...).

Fiches_4_4 04.07.2008 11:11 Page 25

Acquérir de l'endurance

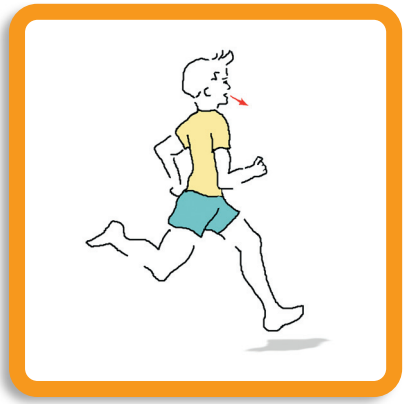
COURIR - SAUTER - LANCER (p. 13, 14)

Courez de différentes manières !

Les élèves peuvent-ils courir longtemps avec des activités accessoires ?

Courez en restant groupés !

Coopèrent-ils pour maintenir un rythme commun ?



Cours en souplesse et sans bloquer ta respiration !

L'élève déroule-t-il le pied en posant le talon en premier ?

Respire-t-il régulièrement ?

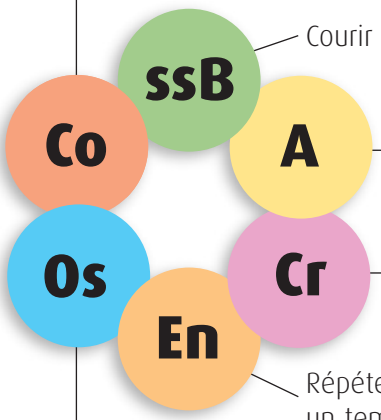
Fiches_4_3 04.07.2008 11:12 Page 22

Courir longtemps

Apprendre à doser son effort pendant une course de longue durée

8-10 ans

Courir à la même vitesse qu'un camarade.



Courir sans être essoufflé.

Ressentir ses pulsations.

Inventer différents parcours.

Répéter plusieurs fois le même parcours dans un temps identique.

Courir le nombre de minutes correspondant à son âge.

Fiches_4_3 04.07.2008 11:12 Page 21

Courir longtemps

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

Courez ensemble à une vitesse modérée !

Les élèves courent-ils à la même vitesse (= sans tendre la corde) ?

Cours à la vitesse qui te convient et expire régulièrement !

L'élève a-t-il trouvé un rythme de respiration ?

Si tu as 9 ans, cours pendant 9 minutes sans t'arrêter !

Court-il sans interruption pendant toute cette durée ?

Fiches_4_3 04.07.2008 11:12 Page 24

Sauter en jouant

Multiplier les expériences de sauts

8-10 ans

Créer ensemble un enchaînement de sauts.

ssB — Enchaîner plusieurs sauts en maintenant un rythme régulier.

Co — **A** — Découvrir de nouveaux sauts.

Os — **Cr** — Imaginer plusieurs manières de sauter.

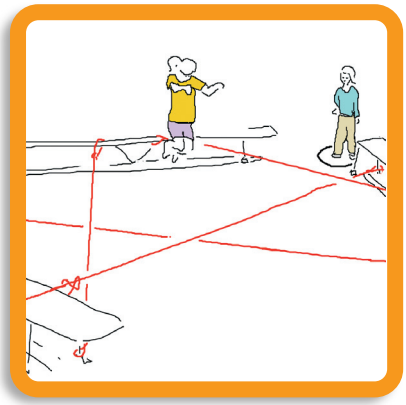
En — Entraîner différents types de sauts.

Montrer un enchaînement.

Fiches_4_3 04.07.2008 11:12 Page 23

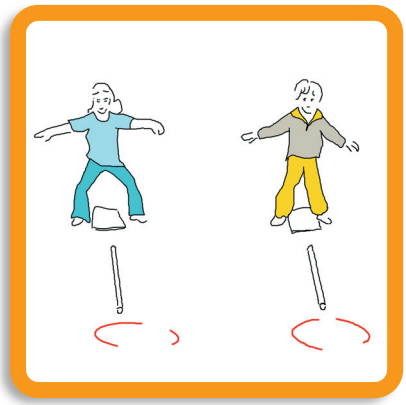
Sauter en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16, 17)



Démontre un parcours de sauts que ton camarade imitera !

L'imitateur reproduit-il fidèlement l'enchaînement de sauts ?



À 2: inventez un enchaînement de sauts !

La démonstration est-elle bien synchronisée ?

Saute de cerceau en cerceau en respectant la consigne !

L'élève peut-il sauter de manière rythmée tout en suivant diverses consignes (alterner les pieds, lever 1 bras, ...) ?

Fiches_4_7 04.07.2008 11:02 Page 50

Sauter dans les cerceaux

Rythmer et coordonner ses sauts

8-10 ans

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

ssB Enchaîner une quinzaine de sauts sans marquer d'interruption.

Co **A** Sauter sur 2 pieds et sur 1 pied en coordonnant avec 3 positions de bras différentes.

Os **Cr** Disposer les cerceaux différemment. Inventer d'autres suites de sauts.

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

Introduire des 1/2 tours dans une suite de sauts.

Fiches_4_7 04.07.2008 11:02 Page 49

Sauter dans les cerceaux

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 17)

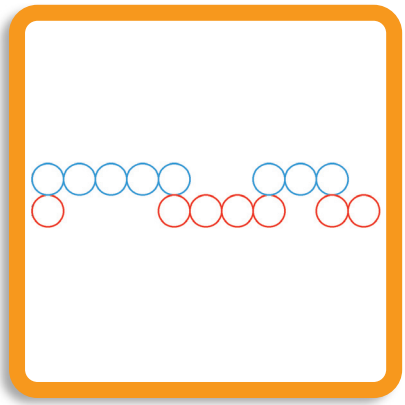
Saute sur les 2 pieds !

L'élève enchaîne-t-il sauts à pieds joints et pieds écartés en gardant le tempo ?

Atterrit-il à chaque fois au centre du cerceau ?

Saute sur le pied gauche dans les cerceaux de gauche et sur le pied droit dans ... !

Réussit-il à tendre le bras du côté où il saute ? Et le bras inverse ?



Selon l'emplacement des cerceaux, saute sur 1 ou sur 2 pieds !

Enchaîne-t-il ses sauts en posant un pied dans chaque cerceau ?