Courir longtemps - acquérir de l'endurance (1ère partie)

Jean Aellen
SEPS

Les objectifs de l'éducation physique et sportive préconisent notamment que les enfants de 6 à 10 ans devraient être capables de courir le nombre d'années de leur âge, en minutes, sans interruption. Il convient ainsi d'offrir aux enfants de fréquentes occasions de participer à des formes ludiques de courses d'endurance. Les fiches didactiques EPS publiées par le SEPS proposent de nombreuses activités de course à l'enseigne de «Courir longtemps» et «Acquérir de l'endurance». Le présent article met en évidence quelques jeux et variantes extraits des manuels d'éducation physique 3 et 4, brochure 4.

Course boule de neige

Groupe de 3 élèves. A réalise un tour de parcours, il emmène B pour un second tour, puis A et B emmènent C. A la fin du troisième tour, A s'arrête, puis B au tour suivant jusqu'à ce que C ait bouclé le dernier tour en solitaire.

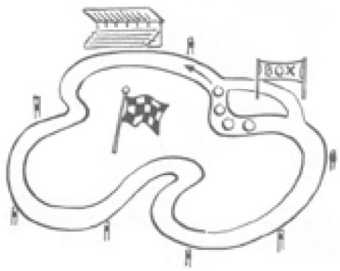
- Courir en se donnant la main.
- Des paires se donnent la main : les coureurs isolés doivent courir en marche arrière.
- Les trois coureurs se donnent la main, l'enfant du milieu court en ayant les yeux fermés.

Course des serpents

4-7 enfants forment une colonne. Un enfant est en tête et emmène son groupe à travers la salle en avant, en arrière, de côté. A un signal donné ou librement, les leaders se remettent en queue de colonne et les derniers remontent la colonne en sprint pour reprendre le commandement. Prévoir environ 10 minutes de course.

Course de voitures

3-4 enfants par équipe. Chaque enfant utilise un sautoir ou un frisbee comme volant. Marquer la piste à l'aide de piquets, de cônes ou de cordeaux. Les boxes se trouvent à un endroit approprié. Tous les enfants font des tours d'échauffement, l'enseignant les informe de la vitesse qu'ils doivent enclencher (1ère vitesse = lentement, 5ème vitesse = vitesse maximale).



- Un coureur par équipe peut se rendre aux boxes (place de repos). Quelle sera la première équipe à boucler 100 tours ou quelle est celle qui en fera le plus ?
- Deux enfants en tirent un troisième qui est debout sur des chutes de tapis. Le quatrième enfant attend aux boxes pour les changements.

Organisation : Un groupe d'enfants imagine une piste et l'installe pour tout le monde.

(à suivre dans un prochain numéro)

L'animation pédagogique

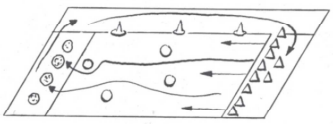
Courir longtemps - acquérir de l'endurance (2e partie)

Jean Aellen
SEPS

Les objectifs de l'éducation physique et sportive préconisent que les enfants de 6 à 10 ans devraient être capables de courir le nombre d'années de leur âge en minutes sans interruption. Il convient ainsi d'offrir aux enfants de fréquentes occasions de participer à des formes ludiques de courses d'endurance. Les fiches didactiques EPS publiées par le SEPS proposent de nombreuses activités de course à l'enseigne de « Courir longtemps » et « Acquérir de l'endurance ». Le présent article (2e partie) met en évidence quelques jeux et variantes extraits des Manuels d'éducation physique Nos 3 et 4, brochure 4.

Jeux de poursuites

- Un enfant est chasseur, ceux qui sont touchés deviennent aussi chasseurs. Quels seront les 3 enfants qui seront attrapés en dernier ?
- Chasse aux mois : les enfants nés au mois de janvier chassent les « février », ces derniers chassent les « mars », etc.
- Poursuite à trois : les élèves se mettent par groupe de trois. Ils prennent chacun un numéro de 1 à 3. D'abord 1 doit attraper 2, puis 2 doit attraper 3, etc. Un élève du groupe est toujours au repos. Après 20 secondes, l'enseignant interrompt la chasse. Changement de rôle.
- Poursuite par couples : la moitié de la classe se met par couples. Les deux partenaires se tiennent par la main. Ils essaient de capturer un élève de l'autre moitié de la classe. L'élève capturé change de place avec le chasseur qui l'a touché. Le nombre de chasseurs ne change donc pas.
- Poursuite par groupes : la classe est divisée en quatre. Chaque groupe est chasseur durant une minute. Les chasseurs comptent le nombre de touches effectuées pendant cette minute. A la fin, on regarde quel groupe a eu le maximum de touches.



Contrebandiers

4-5 groupes. Des gardes se trouvent dans la zone centrale. Tous les contrebandiers essaient d'aller chercher un objet (sautoirs, etc.) dans le camp adverse et tentent de le ramener dans le repaire de leur groupe sans se faire toucher par les gardes. Ceux qui sont touchés doivent rendre l'objet qu'ils ont pris et recommencer depuis le début.

Chercher des lettres et former des mots, chercher des chiffres et les additionner, etc.

Organisation : prévoir des voies de retour à l'extérieur de la surface de jeu.

Course-puzzle

Les pièces d'un puzzle (ou de domino) jonchent le sol au bout d'une piste de course. Les enfants courent par paires et vont chercher chacun une pièce du puzzle (puzzle facile d'environ 30 pièces). Quelle équipe sera-t-elle la première à avoir reconstitué le puzzle ?

Organisation : dans le cadre d'activités créatrices en classe, fabriquer un puzzle ou un jeu de dominos (p.ex. avec des photos, des dessins, des paysages…).