

45

45

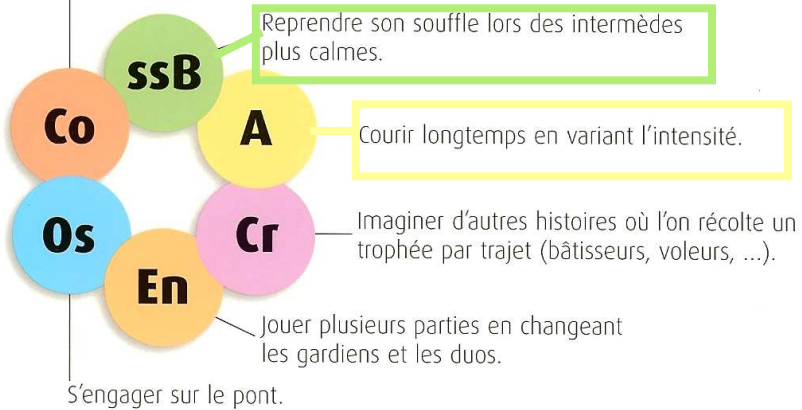
Courir longtemps

Entraîner son endurance en jouant

6-8 ans

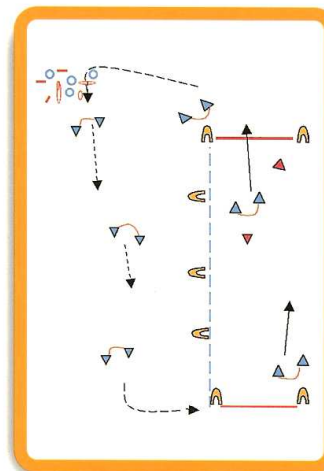


S'organiser à 2-3 duos pour feinter le gardien.



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?

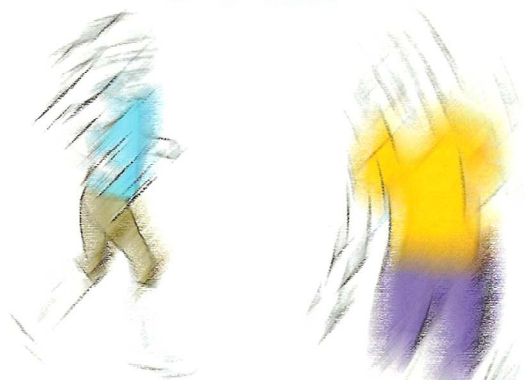
Après avoir enfilé une perle sur leur collier, le duo emprunte-t-il le bon itinéraire de retour?

46

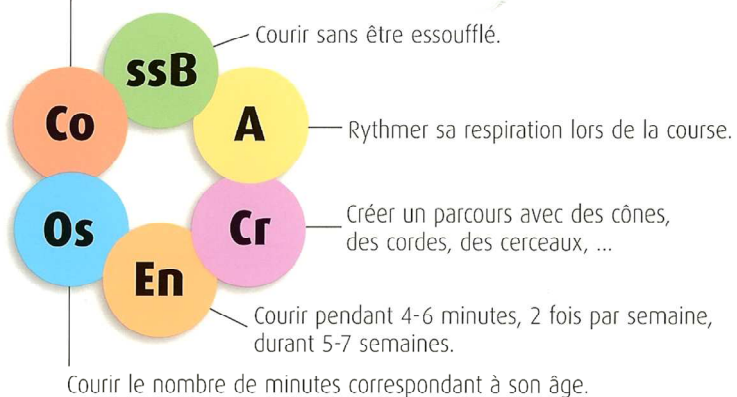
Acquérir de l'endurance

Courir longtemps en dosant son effort

6-8 ans



Par équipe: adapter sa vitesse afin de rester groupés.



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!

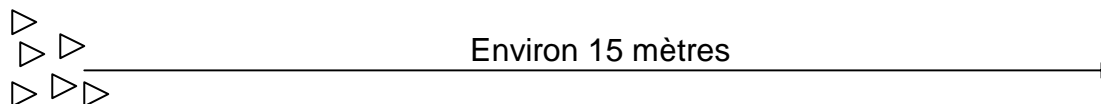
Y parvient-il sans devoir s'arrêter ni marcher?



1. Le vésuve (vitesse : contact au sol bref)

Qui réussit à traverser « la coulée de lave » sans se brûler les pieds ?

Variante : avec un signal de départ, puis un second coup de sifflet 3 ou 4 secondes plus tard. Celui qui est encore en chemin au 2^{ème} signal se brûle les pieds (gage).



2. Tambour battant (vitesse, force : améliorer la fréquence des pas)

Assis sur un caisson, taper le plus vite possible les talons (alternativement le gauche et le droit) contre l'engin. Durée : 10 à 20 secondes.

Qui est le plus rapide ?

Placer éventuellement un tapis contre le caisson pour réduire les chocs.

Variante : courir le plus vite possible sur place (tapping).

3. Réactions en chaîne (réaction à différents stimuli)

Réagir à différents stimuli – visuels (une balle qui roule), tactiles (tape sur l'épaule) ou acoustiques (taper dans les mains) – et sprinter sur quelques mètres.

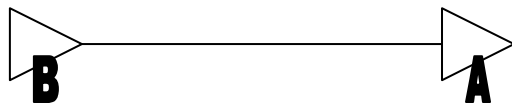
Variation des positions de départ : sur le ventre, sur le dos, en appui facial, etc.

Variantes :

- Au signal, répondre en frappant dans les mains ou en sautant en extension.
- Balle rebond : une balle est lancée en l'air. Au 1^{er} rebond, A démarre ; au second, c'est B, etc. Idéal comme forme sociale. Les plus rapides partent à la fin.
- Pyramide : tout le monde sur une ligne. L'enseignant touche un coureur. Celui-ci démarre. Ses deux voisins démarrent à leur tour dès qu'ils aperçoivent A dans leur champ de vision (regard vers l'avant)

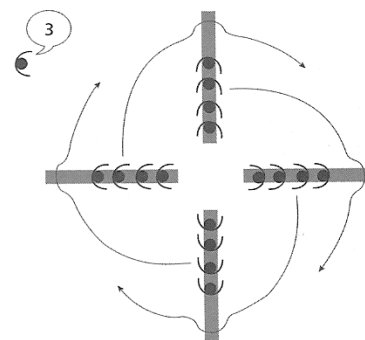
4. Haute tension (Réaction : accélérer, réagir à un stimulus)

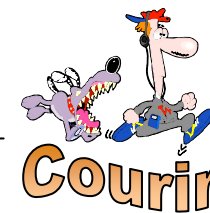
2/2 ; les 2 camarades tiennent chacun une extrémité d'une corde. A court devant. Légèrement penché vers l'avant, en veillant à ce que la corde soit tendue. Dès que B lâche son brin, A fait de même et sprinte pour échapper à son poursuivant.



5. Carrousel (Vitesse – force : passage rapide par-dessus des obstacles)

4 équipes, chacune sur un banc suédois.
Les coureurs sont numérotés, le plus petit numéro étant proche du cœur.
A l'appel d'un numéro, les enfants concernés s'élancent, franchissent les bancs à leur extrémité et reprennent leur place au plus vite.
Le coureur le plus rapide engrange un point pour son équipe.

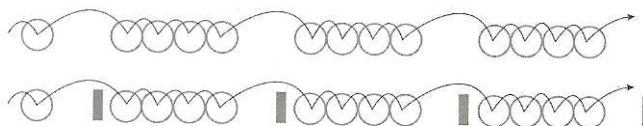




6. Traversée périlleuse (rythme)

Les enfants courent en posant un pied dans chaque cerceau et en évitant la fosse (espace entre les cerceaux). Veiller à ce qu'ils adoptent un rythme régulier et qu'ils ne posent pas les talons au sol.

Remarque : placer un petit obstacle devant les rangées de cerceaux de manière à favoriser une attaque active du pied.



7. Course au record (relais) (Motivation : réaliser une grande performance en équipe)

Former des groupes de 6-7 enfants. Le défi : battre le record du club ou du canton sur 800 m ou 1'000 m, sous forme de relais.

Répartir des cônes pour marquer les emplacements des coureurs autour de la piste. Lors du second tour, les enfants démarrent à l'endroit où ils sont arrivés.

8. Tour de Babel (estafette : motivation – concentration)

A chaque passage, les coureurs prennent deux bâtonnets de bois (du jeu Jenga p.ex.) et érigent une tour.

Après trois minutes, qui a la tour la plus haute ?

9. Biathlon (Endurance ludique)

Les enfants effectuent une petite boucle (20 à 30 secondes de course environ), puis ils s'arrêtent au stand de tir ; avec une balle mousse, ils essaient de toucher un cône. S'ils atteignent la cible, ils repartent directement pour un tour. En cas d'échec, ils effectuent une petite boucle de pénalité. Qui termine ses dix tours le plus rapidement possible ?

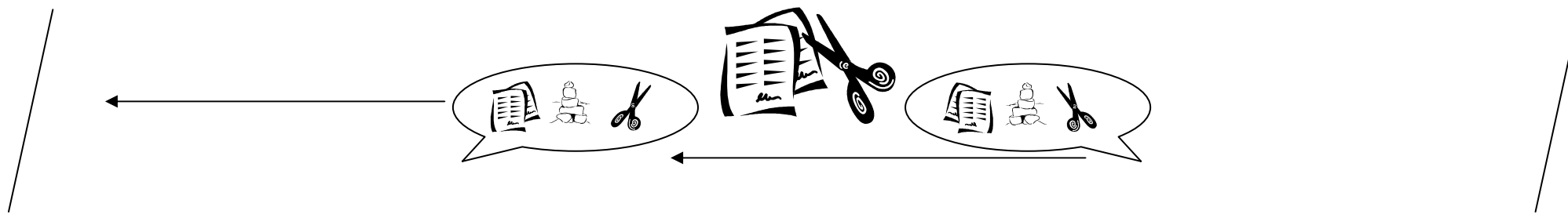
Variante :

Remplacer le tour de pénalité par une autre tâche (20 sauts à la corde, p.ex.)



10. Attrape-moi si tu peux (Vitesse, réaction)

2/2 ; les enfants se font face de part et d'autre de la ligne médiane (2m de distance). Ils annoncent ensemble « feuille-caillou-ciseau ». Le perdant est pourchassé par le vainqueur qui essaie de le rattraper avant la ligne de fond.



11. Dragons et requins (Endurance ludique)

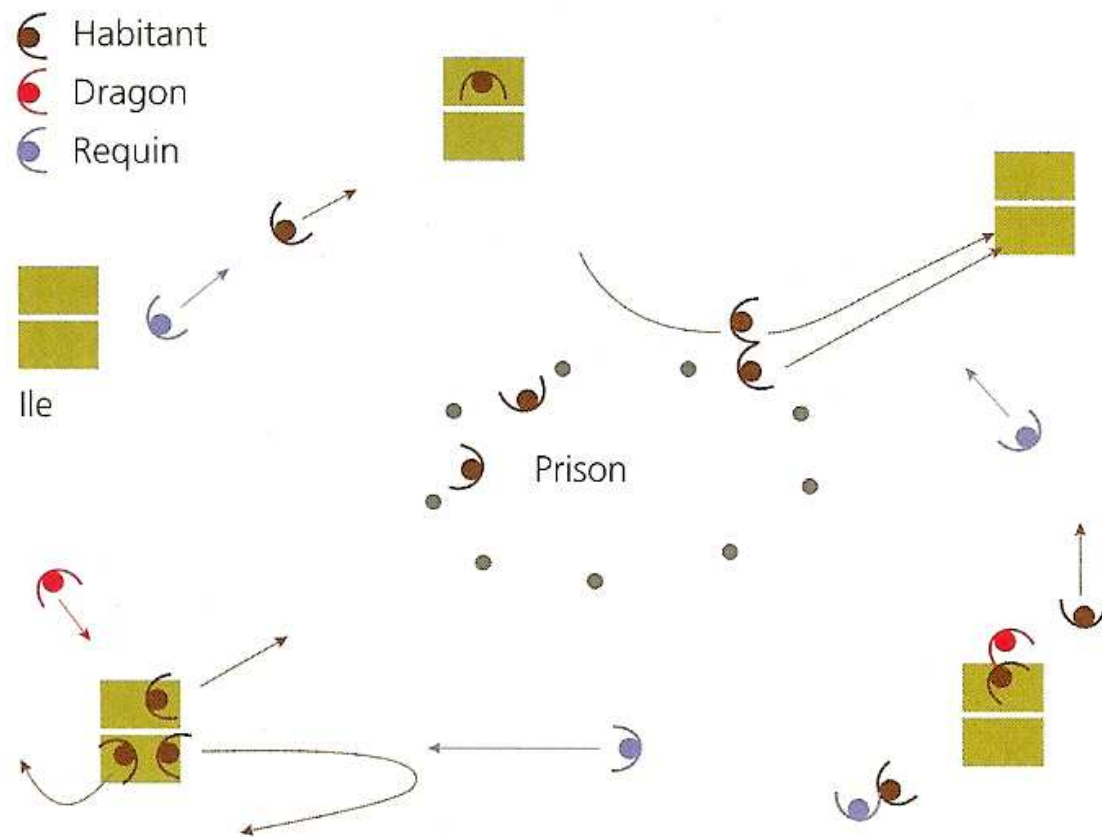
L'océan est parsemé de petites îles (tapis ou zones dessinées à la craie). Au milieu de l'archipel se trouve une prison appartenant aux dragons et aux requins. Dans les eaux agitées se déplacent les requins affamés. Dès qu'un habitant se risque à plonger dans l'eau, ils s'agitent et tentent d'attraper leur proie pour l'envoyer en prison. Pour que les habitants ne restent pas à l'abri sur la terre ferme, des dragons en liberté tentent aussi de les chasser. Le danger se trouve donc aussi bien sur terre que sur mer !

Pour libérer leurs compatriotes, les habitants libres doivent rejoindre la prison, taper dans la main du prisonnier et l'emporter sur une île moins dangereuse. Le jeu est terminé lorsque les requins et les dragons ont attrapé tous les habitants, ou au plus tard après 5 minutes. Dans ce cas, on compte les habitants libres avant le changement de rôles.

Remarque : Prévoir plus de requins que de dragons (au minimum la moitié moins de dragons que d'îles).

Exemple : pour 20 élèves, compter 2 à 3 dragons, 5 à 6 requins, 11 à 13 habitants, 5 à 8 îles.

Prévoir un grand terrain afin qu'il y ait assez d'espace.



12. Course-poursuite (Endurance - motivation)

Plein air

Des groupes de 2 à 5 coureurs démarrent à chaque angle du terrain.

But : rattraper le groupe précédent et ne pas se faire dépasser par le groupe qui suit.

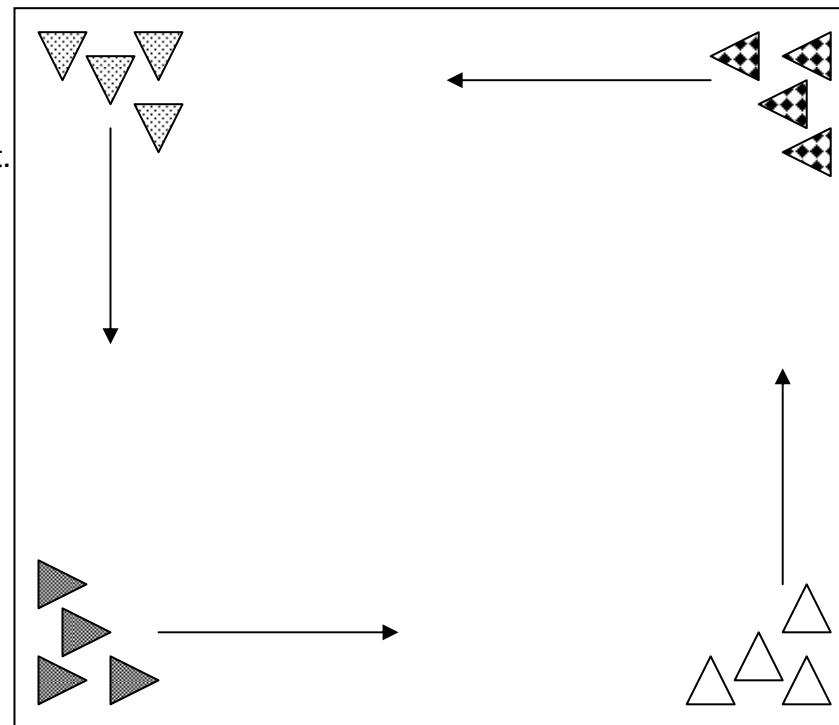
Distance entre les groupes au départ : 50 m au minimum.

Chaque coureur qui dépasse un concurrent récolte un point pour l'équipe, chaque coureur dépassé perd un point.

Durée : 10 à 20 minutes.

Variante : course par élimination. Celui qui est dépassé quitte la piste.

Conseil : la distance choisie doit empêcher le dépassement rapide d'une équipe lors du sprint de départ.



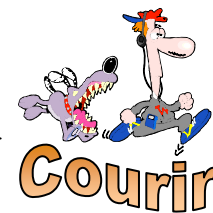
Sources :

Fiches didactiques EPS 6-8ans

Mobile 4/09

Cahier pratique no 56 :

« Courir Kids »



Courir

