

# Animation pédagogique en EPH

Année scolaire 1998-1999

■■■➔ *Dossier endurance*



Chez les petits élèves, la capacité d'endurance s'entraîne par des courses continues présentant une grande variété de situations et par des jeux. Pour cela, le pouls devrait être maintenu pendant au moins 7 à 10 minutes entre 60 et 70% du pouls maximal individuel (soit 220 moins le nombre d'années).

J'ai classé les différentes situations de course en trois catégories:

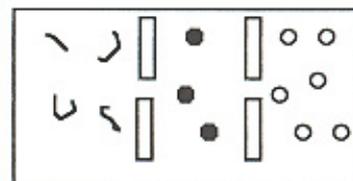
- A) Les jeux de poursuite
- B) Les jeux de balle
- C) Les jeux de course

## Les jeux de poursuite

- ◆ Un contre un
- ◆ L'homme noir
- ◆ Le maître et son chien
- ◆ La chasse au scalp
- ◆ La poursuite par couple
- ◆ Le mur chinois:

Le mur est représenté par 4 bancs. 4 gardiens tentent de défendre les sautoirs qui se trouvent en Chine. Chaque voleur ne peut rapporter qu'un seul sautoir à la fois. Qui ramasse le plus de sautoirs?

Ce jeu peut également se faire sous forme de relais: 1 seul voleur à la fois par équipe.

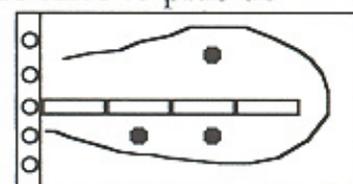


- ◆ Les douaniers et contrebandiers:

Trois douaniers contrôlent la zone frontière. Les contrebandiers essaient de faire le plus de passages possibles à travers la zone sans se laisser toucher.

Qui fait le plus de tours sans se faire attraper?

(cet ex. peut être fait sans bancs: l'E fait des traversées de salle)



- ◆ La boîte shootée:

Cache cache avec une boîte de conserve. Jeu de plein air. Un E est gardien et cherche les autres qui sont cachés aux alentours. Il constitue prisonnier le joueur aperçu en tapant sur la boîte et en l'appelant pas son nom. Ceux qui sont cachés tentent de s'approcher de la boîte et de la shooter le plus loin possible. S'ils réussissent, tous les prisonniers sont libérés et courent se cacher pendant que le gardien remet la boîte en place.

etc... (cf Manuel EP, n°2, page 54)

## Les jeux de balle

Pour ceux qui n'aiment pas l'endurance, l'entraînement sera rendu plus ludique grâce à un ballon, qui a pour autre avantage, celui de faire travailler les bras. La balle permet de se distancer de la notion de performance et sollicite la capacité de coordination et la souplesse. Les

nombreuses répétitions du mouvement de passe exercent également l'endurance de la force.

◆Vider la corbeille

◆La bataille des balles

◆La balle au chasseur:

Toucher le lièvre avec la balle tenue en main. Un seul lièvre court à la fois. Jouer sur deux à quatre terrains.

◆La poursuite en lançant la balle

◆Créer une petite chorégraphie avec un ballon.

Exemple: 4 pas en av., 4 pas en arr., 4 pas rompu à droite, 4 pas rompu à gauche, 4 pas couru en av., 4 pas couru en arr., 4 pas chassés à droite, 4 pas chassés à gauche. Dribbler le ballon à chaque pas.

etc (cf Manuel EP, n°2, page 145)

## Les jeux de course

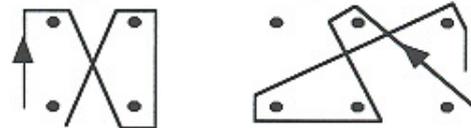
◆Le jeu de la circulation:

Les enfants se déplacent sur un circuit en respectant la priorité à droite et les indications d'un agent de police.



◆La course aux piquets:

Les élèves tirent une carte sur laquelle est représenté l'itinéraire de course (4 à 6 piquets et 1 parcours dessinés). L'E doit tirer le maximum de carte pendant un temps donné et mémoriser le parcours, puis le réaliser sans l'aide de la carte.



◆Jeu de dés:

Placer les E 2 par 2. A se trouve au début du parcours, prêt à courir; B est placé au centre du circuit avec un dé. B lance le dé et A doit effectuer un nombre de tours égal au chiffre mentionné par le dé. Inverser les rôles. Aussi par groupe ou individuellement.

◆Par deux, accomplir un tour de circuit. Puis chacun dans le sens opposé, en gardant le même rythme: contrôle aux croisements.

◆Placer des cônes à 20 mètres de distance. Les E courent et cherchent à atteindre la balise au signal sonore (coup de sifflet toutes les 10 secondes par exemple).

◆Comme ci-dessus, courir 4 tours en attendant chaque fois le signal, puis quatre autres tours sans signaux: qui arrive à garder le même rythme?

◆Courir le temps de son âge

◆Les trois cercles concentriques:

Les E, par trois et chacun sur un cercle, doivent courir en restant alignés.

Ils découvrent ainsi 3 vitesses de course: lente, modérée, rapide. Changer de place, donc de cercle, après une pause ou après X tours.

◆Courir X minutes en comptant le nombre de balises passées, puis faire demi-tour et franchir le même nombre de balises dans le même temps.

◆Course aux sautoirs:

Placer 8 sautoirs bien en vue sur les espaliers. Enlever un sautoir chaque 15 secondes. Les E courent jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sautoirs.(1 à 10 sautoirs)

◆La course par groupes:

3 ou 4 équipes sont réparties sur un parcours circulaire. Au signal de départ, le groupe n°1 court et rattrape le groupe n°2, puis se repose. Dès qu'il est rejoint, le groupe n°2 rattrape le

La course à 5.  
Courir par groupe de 5 en suivant son leader et en restant les uns derrière les autres. Le premier guide son groupe. Au signal, le dernier remonte la file et devient leader.

◆La caverne d'Ali Baba:

Déposer des balles et des objets divers dans la salle dans deux camps différents. Courir et ramener les balles (sans les lancer) et les objets de l'équipe adverse dans son camp. Fixer une durée, prévoir beaucoup d'objets.

◆Course par deux:

Côte à côte, synchroniser les foulées. Variante: course l'un derrière l'autre, mener à tour de rôle. Changer la locomotive.

◆Course tempo:

La distance est la même pour tous mais les temps sont différents. Course par groupe selon les niveaux des E. Effectuer deux fois un parcours d'environ 2'30. A l'arrivée, le M crée des groupes à niveaux. Chaque équipe pourvue de sautoirs différents effectue le parcours dans un temps adapté aux possibilités du groupe. A l'arrivée de chaque tour, attribuer des points de pénalités qui correspondent aux secondes d'imprécision (en plus ou en moins) par rapport au temps idéal de l'équipe.

◆La course escargot:

Le temps est le même pour tous mais 3 circuits sont proposés. Constituer 3 groupes à niveaux: toute la classe effectue le circuit le plus long, à l'arrivée, le M forme 3 groupes. De plus, l'enseignant relève le temps des premiers arrivés ce qui constituera le temps de référence. Effectuer différents concours en attribuant des bonus à l'équipe qui réalise son ou ses tours de circuit dans le temps fixé.

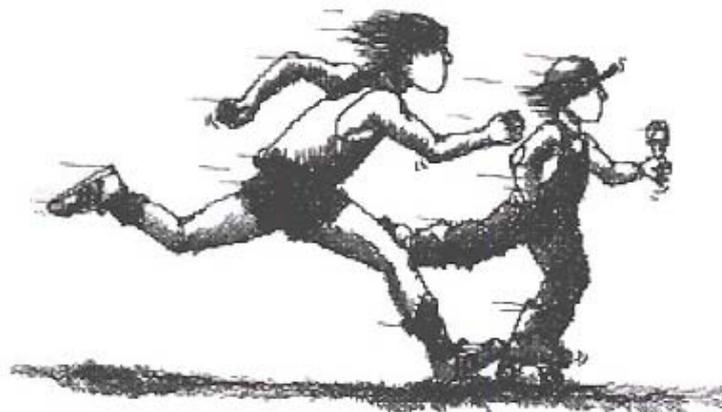
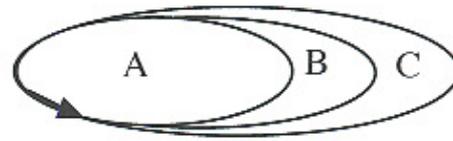
◆1 minute:

Les E, sans leur montre, courent librement pendant une minute. Lorsqu'ils estiment avoir couru

ce temps, ils s'approchent du M et regardent le temps de course sur le chronomètre.

◆Biathlon:

Chacun doit faire 6 tours de salle. Après chaque tour, l'E doit accomplir une tâche (tirer 6x au panier, faire un slalom avec un ballon). Cette formule peut être utilisée comme mise en train. La tâche à faire est en rapport avec la suite de la leçon.



# Animation pédagogique en EPH

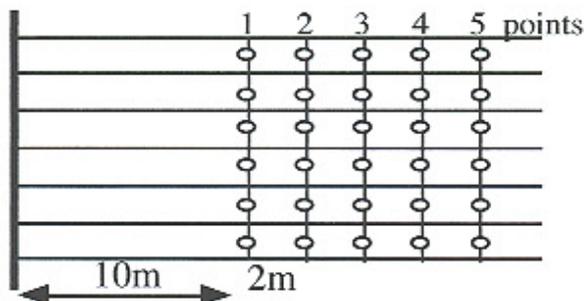
Année scolaire 1998-1999



 *Dossier course*

## Sprint à l'anneau

Les sprinters ont 7 secondes pour chercher un anneau à partir d'une distance choisie. Si l'anneau choisi est ramené à temps "à la maison", 1 2 3 4 5 points sont attribués, sinon pas de points.



## La course aux numéros

Les E sont répartis en quatre colonnes de nombre égal. Chacun reçoit un numéro qui doit être mémorisé. Les plots sont placés devant chaque colonne à une distance de 10 à 15 mètres. Le M appelle un numéro; tous les enfants répondants à ce numéro courent le plus vite possible en contournant les plots dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le premier qui a regagné sa place dans la colonne apporte un point à son équipe. Une fois tous les n° appelés, les points sont additionnés.

## Courir vite

Deux équipes face à face, E disposés par couple de même force. Au signal, les E courent pour franchir les premiers la ligne d'arrivée. Après chaque course, le perdant reste dans son couloir et le gagnant monte d'un couloir.