

Animation pédagogique

C. Roch

Novembre 2013

## L'ENDURANCE PAR LE JEU

### **Le biathlon** (Réf.: Fiche Frisbathlon de « l'école bouge »)

Balisez un parcours de 300 à 500 mètres et une boucle annexe de 100 à 200 mètres. Les élèves effectuent un ou plusieurs tours ; après chaque tour ils effectuent cinq lancers sur une cible. On peut entamer le tour suivant si on a touché la cible 3 fois ou plus ; sinon on doit d'abord effectuer une boucle annexe.

#### Variantes :

- Qui boucle en premier ses x tours ?
- Qui effectue le plus de tours en x minutes ?

#### Variante en salle :

1° Des tours (circuit en huit) plus courts, effectués trois fois. Pas de boucle annexe mais un tour supplémentaire en cas de nombre minimum de réussites pas atteint.

2° Deux tours, deux tirs, etc., compter le nombre de tirs réussis après un temps défini.

### **Endurance avec « horloge humaine »**

La moitié de la classe court sur un parcours avec obstacles (bancs, poutrelles, tapis, slaloms) pendant que l'autre moitié remplit une mission qui fait office d'horloge. Après inversion des rôles, qui a fait le plus de tours ?

L'horloge :

- les élèves se répartissent en deux colonnes, à 9m d'un tapis sur lequel sont posées des cartes à jouer. Le 1<sup>er</sup> dribble, retourne une carte et la rapporte s'il s'agit du 6. Le second démarre lorsque le 1<sup>er</sup> retourne la carte. Fin du jeu : lorsque les deux équipes ont ramené, dans l'ordre, les 9 cartes.

- Les élèves sont par deux, face à face sur une poutrelle (4-5m de distance) et font des passes de badminton (ou ballon, ou autre objet). A chaque fois qu'une paire a réussi 10 passes de suite elle va monter son sautoir d'un échelon sur l'espalier. Lorsque le sautoir a atteint l'échelon marqué à l'avance le jeu est terminé. On peut aussi former un visage avec cerceau, anneaux, sautoir, balles, etc.

### **Le Memory**

Les élèves sont répartis en quatre équipes dans des cerceaux sur la ligne de fond. En face, sur l'autre ligne de fond sont placées les cartes d'un Memory. Au milieu se trouve la zone des gardiens, délimitée, sur toute la largeur et 5-6m de large.

Les joueurs partent chercher une carte, la ramènent quelle qu'elle soit et la posent dans leur cerceau puis repartent. Les porteurs de carte touchés par les gardiens doivent aller poser la carte de côté, dans le cerceau des gardiens et retourner au point de départ avant de repartir.

Compter les paires de cartes, y compris celles des gardiens, à la fin du temps de jeu.

