Jeu de poursuite I

Multiplier les expériences de course de vitesse





S'associer pour réussir.

S'adapter à différents partenaires.

SSB Co

A Connaître et respecter les règles.

0s

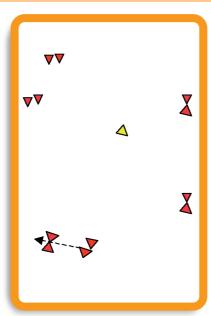
Cr Imaginer d'autres façons de libérer.

En Jouer plusieurs parties de suite.

Libérer des «cloués».

Jeu de poursuite I

COURIR - SAUTER - LANCER (p, 5)



POURSUITE DUO

Descriptif:

Le poursuivant court en solo et tente de toucher tous ses camarades qui eux courent en duos.

Les duos se tiennent par la main.

Si un duo est touché, il reste sur place et forme un tunnel (4 mains jointes).

Le «duo-tunnel» est libéré si un autre duo réussit à passer sous le tunnel (sans se lâcher la main).

Règle:

Ne pas sortir du périmètre de jeu. Ne pas se lâcher la main pour échapper au poursuivant.

Variante:

Commencer le jeu avec 2 ou 3 poursuivants.

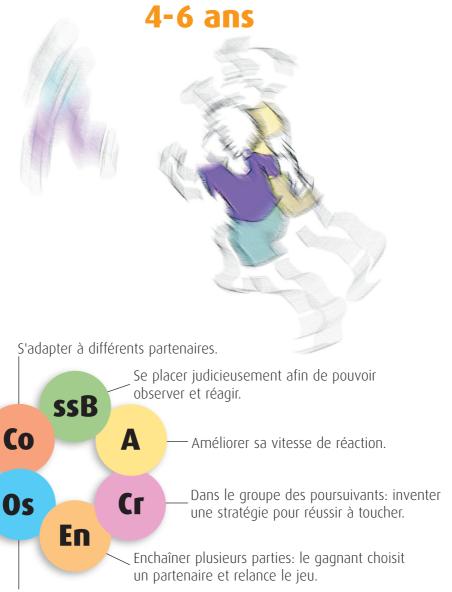


Libérez les «cloués» sans vous lâcher la main!

Les duos libres réussissent-ils à passer sous les «tunnels» sans se faire toucher?

Jeu de poursuite II

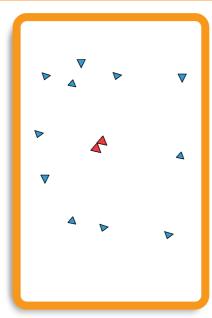
Expérimenter la course de vitesse seul et en groupe



S'approcher des poursuivants.

Jeu de poursuite II

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



POURSUITE EN COUPLE

Descriptif:

Tous les joueurs courent en «solo» sauf un couple de poursuivants qui tente de toucher un 3^e joueur afin de former un trio. Quand ce trio touche un 4^e joueur, il peut alors se séparer en 2 nouveaux couples de poursuivants.

Le dernier joueur «solo» a gagné.

Règle:

Ne pas sortir du périmètre de jeu.

Ne pas se lâcher la main pour toucher.



Poursuivez vos camarades sans vous lâcher la main!

Chacun sait-il s'adapter à son partenaire? Les poursuivis choisissent-ils le meilleur emplacement?

Démarches animales

Expérimenter diverses manières de se déplacer

4-6 ans



Par groupe (2-5): imiter (et deviner) la démarche animale démontrée par un camarade.

Choisir une démarche qui corresponde à son tempérament.

Co A

SSB

Expérimenter et connaître les caractéristiques de diverses démarches.

Os Cr En Par groupe, créer un parcours spécifique pour un animal.

Selon la consigne (ou musique), enchaîner 2-3 démarches différentes.

S'approcher du «chat».

Démarches animales

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 7)



Comme une souris, approche-toi du chat qui dort!

La «souris» se déplace-t-elle sans bruit (même sur les journaux)?

Le «chat» (yeux clos) peut-il indiquer où se trouve la «souris»?



Passe dans le cerceau et faufile-toi entre les quilles!

La démarche du «lion» est-elle souple? Au signal, est-il capable de s'immobiliser (3 secondes) sans perdre l'équilibre?



Galope et franchis divers obstacles!

Le «cheval» franchit-il les obstacles en gardant son rythme de galop?

Courir vite

Entraîner le départ d'une course de vitesse

4-6 ans



Par bateau, jouer de façon autonome (signal de départ, changement de capitaine).

- Bien sentir ses appuis dans la course de vitesse.

Co

_ Améliorer la technique de course (départ, rapidité, ...).

Os Cr En Imaginer différents signaux de départ (vocaux, gestuels).

Répéter de nombreuses fois, varier les positions de départ et les modes de déplacement.

Jouer dans l'équipe des plus rapides.

A

Courir vite

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 8, 9)



Tanguez (ou ramez) comme le capitaine du bateau!

Les élèves sont-ils attentifs aux consignes et prêts à partir pour se réfugier sur le tapis?



Courez le plus vite possible en direction d'une île (tapis)!

Se mettent-ils rapidement en position de course?

Suivent-ils une trajectoire rectiligne?



Pour démarrer, fais des petits pas rapides!

L'élève réussit-il à démarrer aussi bien à droite qu'à gauche?

Départs et courses

Réagir rapidement et courir vite

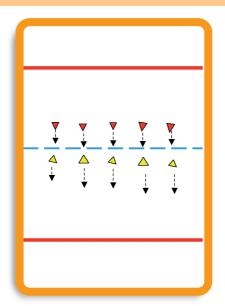
4-6 ans



Être le «maître du jeu» et donner les départs (en respectant les règles).

Départs et courses

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 8, 9)



JAUNE ET ROUGE (Jour et nuit)

Matériel:

Sautoirs

Descriptif:

2 équipes se font face à une distance de 2 m, de part et d'autre de la ligne médiane.

Selon le signal, toute l'équipe désignée, poursuivie par l'autre équipe, doit aller se réfugier derrière la ligne de fond de son camp.

Chaque coureur touché avant le refuge donne 1 point à l'équipe adverse.

Veiller à donner le même nombre de départs pour chaque équipe.

Variante:

Au début de chaque partie: placer un sautoir entre chaque duo de joueurs. Au signal, les appelés doivent s'emparer du sautoir avant de partir se réfugier. Chaque joueur touché doit donner le sautoir à son poursuivant.

Quelle équipe possède le plus de sautoirs à la fin du jeu?



Au signal: «jaune» courez vers votre refuge sans vous faire rattraper par les rouges!

Les élèves réagissent-ils rapidement (fuir ou poursuivre)?

En imposant une autre position de départ, l'entrée en action est-elle immédiate?

Courir longtemps

Courir lentement et à une cadence régulière

4-6 ans



Adapter la vitesse du groupe au rythme des plus faibles.

Courir sans être essoufflé.

Gérer les différentes cadences de course.

Os — Créer un parcours sur le thème du train avec des cônes, des cordes, ...

Courir pendant 2-5 minutes, 2 fois par semaine, durant 5-7 semaines.

Conduire le groupe avec responsabilité.

Courir longtemps

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 10)



Courez comme un train, sans perdre de wagon!

Les élèves accentuent-ils leur respiration par un «tchouc-tchouc-ahhh»?



Dans un jardin de quilles, de cônes, ..., cours à ton rythme sans t'arrêter!

L'élève évite-t-il toute collision?



Effectue un parcours en terrain varié ou en plein air!

Un élève âgé de 5 ans peut-il courir pendant 5 minutes sans interruption?

Courir en groupe

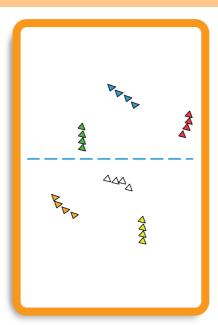
Adapter son rythme de course



Décrire sa stratégie à un groupe ou à toute la classe.

Courir en groupe

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 10)



LES SERPENTS

Matériel:

Cônes (limites), sautoirs.

Descriptif:

Des groupes (serpents) de 4 élèves se tenant par la main.

Au signal **A**: course légère dans un terrain délimité.

Au signal **B**: l'élève de tête va se placer en queue.

Au signal **C**: chaque serpent tente de toucher la queue d'un autre, l'élève de queue touché rejoint le serpent qui l'a atteint.

Quel serpent sera le plus grand à la fin de la partie?

Règle:

Le serpent doit rester uni.

Variante:

Chercher à saisir le sautoir que l'élève de queue a placé dans sa ceinture.



Courez en groupe en respectant les trois signaux!

Les groupes restent-ils unis malgré les changements de rythme?