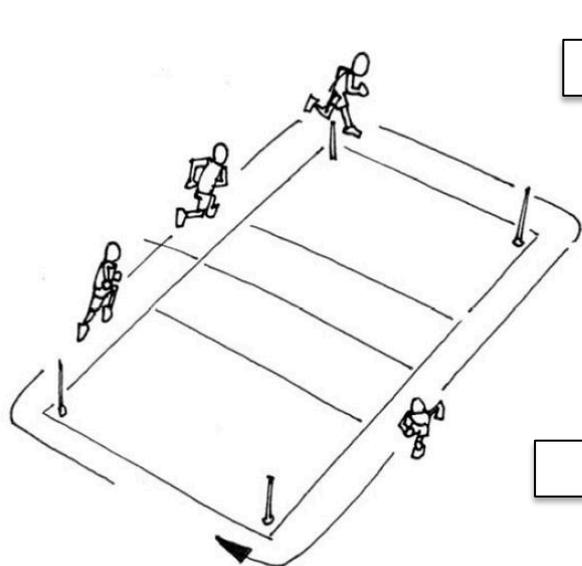


# ENDURANCE EN JOUANT AVEC DES PINCETTES

« REUSSIR, CE N'EST PAS FRANCHIR LA LIGNE D'ARRIVEE, C'EST AVOIR LE COURAGE DE COMMENCER »



## **COURIR DE DIFFERENTES MANIERES :**

Utiliser des accessoires.  
Jouer avec fairplay tout en développant l'endurance.

## **COURIR ET RÉFLÉCHIR :**

Courir en restant groupés.  
Coopérer et maintenir un rythme commun.

## **COURIR + SANTÉ**

Courir en souplesse, sans bloquer la respiration.  
Ressentir les pulsations.



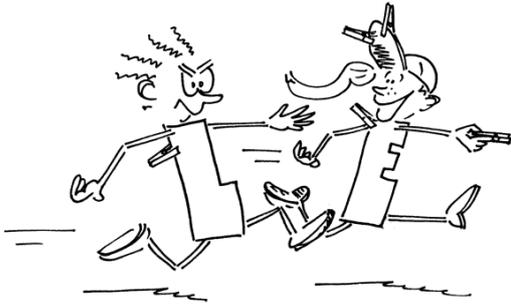
Courir vers quelle évaluation ?



# ECHAUFFEMENT

## Attrape pincette

Comment ?



Les joueurs reçoivent 2 pinces à linge qu'ils accrochent à leurs habits, en évitant les zones sensibles.

Au signal, chacun essaie de gagner des pinces sans se faire prendre les siennes. Les pinces gagnées sont aussitôt accrochées sur une pièce d'habillement.

Lorsqu'un joueur n'a plus de pinces, il effectue un gage, ce qui lui donne droit à une nouvelle pince qu'il va chercher chez le maître.

### **INDICATION :**

Il est interdit de se coucher ou de se plaquer contre les parois

Si des joueurs ont trop tendance à fuir, réduire le terrain avec des cônes. Celui qui en sort perd une pince qu'il donne à son poursuivant.

## Histoire mimée (1 à 4P) / Jeux des couleurs (5 à 6P)

Comment ?

**1-4P :** les pincettes sont des lézards. Le maître raconte une histoire « les lézards veulent découvrir le monde et vont sur un banc – les élèves vont déposés leurs lézards sur le banc... »

**5-6P** Le maître donne des indications et les élèves doivent réagir le plus vite possible à ce qu'ils entendent.

Eau = accrocher pincette à sautoir bleu

Feu = accrocher pincette à sautoir rouge

Vent dans les arbres = accrocher pincette à sautoir vert

## Le roi des pincettes

Comment ?

4 équipes.

Le roi se place en hauteur.

**1-2P :** banc ou haut de caisson / **3-4P :** Caisson / **5-6P :** Barres Parallèles – espaliers

Les joueurs d'une même équipe ont pour mission d'accrocher les pinces aux vêtements de leurs rois.



**INDICATION :** Accrocher pincette en évitant les zones du short et la peau ou cheveux.

# COURIR VITE

Jeux sous forme d'estafettes.

Les jeux sont chronométrés. Au moment où l'on stoppe le jeu, on compte le nombre de pincettes. **QUELLE ÉQUIPE A LE PLUS DE PINCETTES APRÈS 5 MINUTES ?**

## Course d'obstacle pour le linge



Comment ?

4 équipes s'affrontent en même temps.

Toutes les équipes sont au centre de la salle. Le départ se fait dans les 4 directions.

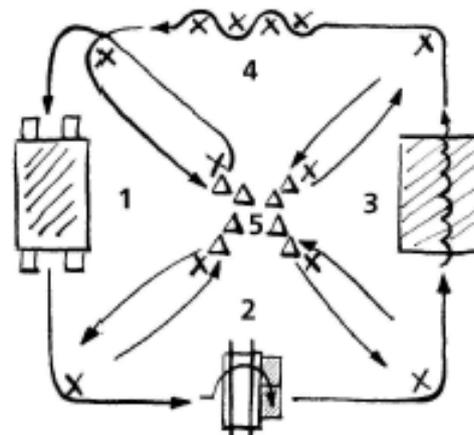
Le premier de chaque équipe, au signal de départ, prend une pincette et, après avoir franchi tous les obstacles qui se trouvent sur son parcours, accroche la pincette au piquet de son équipe ( sautoir suspendu).

**INDICATION :** Attente = agitation et peu de mouvement.

Le départ du coureur suivant est autorisé dès que le coéquipier faisant le parcours passe le premier obstacle ( ou un élément visible comme le pied dans le cerceau au sol )

Obstacles :

1. Ramper dans le tunnel formé par deux bancs et deux petits tapis.
2. Passer par-dessus un caisson.
3. Courir sur le gros tapis.
4. Slalom autour des piquets ou perches.
5. Zone attente équipe.



## Chasseurs

2 chasseurs avec ballons – 2 équipes de coureurs

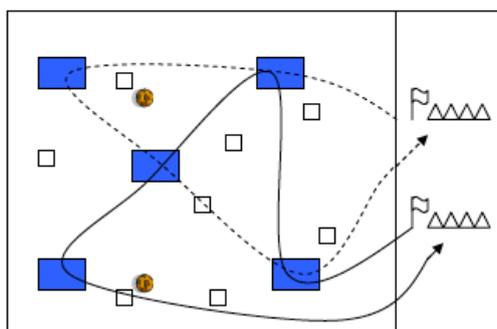
L'équipe des coureurs doit marquer des points en touchant du pied 4 des 5 îles (petits tapis) situées dans l'air de jeu et revenir franchir la ligne de départ sans se faire toucher par l'un des ballons.

Les coureurs partent deux par deux (les premiers de chaque colonne).

Si réussissent ils montent la pincette de l'équipe sur la bande des scores (bandelette papier avec chiffres écrits de 1 à 24 points)

Le coureur suivant peut partir lorsque le coureur qui le précédait lui a tapé dans la main.

Le jeu dure 3 à 4 minutes, puis changements de rôles. Quelle équipe marque le plus de points ?

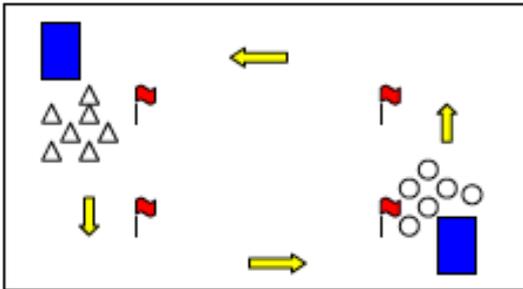


# COURIR LONGTEMPS :

Circuit de 5 à 7 min

Pas d'arrêt = gérer l'effort dans la durée

## La course aux pincettes



Deux équipes.

Chaque équipe a un tapis avec des pincettes posées dessus. Chaque coureur prend une pincette sur son tapis et court la déposer sur le tapis adverse, en suivant le parcours et en respectant le sens de la course.

Le jeu dure 5 minutes.

L'équipe qui a le moins de pincettes sur son tapis est l'équipe vainqueur.

## Variante : 1 équipe court – L'autre effectue une tâche

Deux groupes.

L'équipe A ramène des pincettes posées sur un tapis en faisant un tour de salle ( 1 pincette par tour )

L'équipe B effectue une tâche. Tous les coureurs A partent en même temps

Quand l'équipe A a ramené ses 50 pincettes – l'équipe B arrête sa tâche et on regarde le score ( exemple : nombre de paniers )

Les rôles sont ensuite inversés. Les équipes arrivent elles au même résultat

Tâches possibles:

Paniers (basketball).

Viser avec le frisbee des cônes placés sur le banc.

Lancer balles de tennis dans le couvercle du caisson.



# COURIR ENSEMBLE :

Réaliser un défi avec des partenaires.

Rythme de course qui permet de parler pour résoudre une tâche = allure de l'effort adaptée à endurance.

Pendant les jeux les élèves développent des capacités de coopération, d'observation, et d'attention.

**UN POINT = UNE PINCETTE PAR DÉFI GAGNÉ !**

"Seul, on va plus vite.  
Ensemble, on va plus loin."

## Rébus

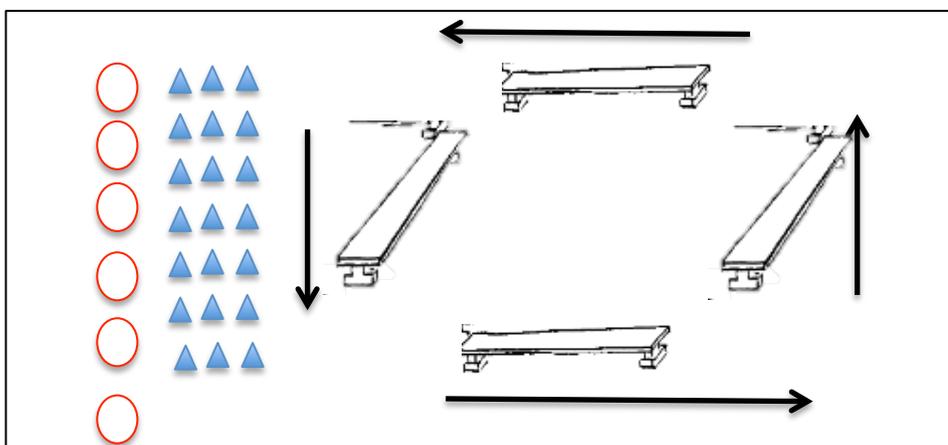
Former des équipes de trois joueurs (facilite la discussion )

Au signal les enfants courent par groupe autour de la salle et observent les rébus posés sur les bancs (3 à 4 minutes de course). Interdiction de s'arrêter pour observer.

A la fin de la course chaque équipe écrit les mots trouvés (temps de récupération)

Chaque groupe dispose de son «bureau» (cerceau, petit tapis).

Le maître contrôle et relance la course avec des nouvelles énigmes.



## Variante : jeu des 7 différences

Le groupe à un dessin en main pendant la course. Sur les bancs est posé 4 fois le même dessin avec 7 erreurs. A la fin de la course chaque équipe essaie d'entourer les différences.