

Animation pédagogique EPS – Endurance :

Course Ligretto 5-6P

5 ^e ANNÉE		6 ^e ANNÉE
...en entraînant sa condition physique de manière équilibrée	...en exerçant son endurance, sa vitesse, sa force et son adresse	...en découvrant les principales fonctions physiologiques CM 25 / FG 22
Courir son âge	Courir vite	Gérer son effort
• Man. 3: broch. 4, pp. 13 et 14 • Fiches 8-10 ans: 44 et 45 • Évaluation: CM 21/5.1	• Man. 3: broch. 4, pp. 9 à 12 • Fiches 8-10 ans: 40, 41 et 42	• Man. 3: broch. 4, pp. 13 et 14 • Fiches 8-10 ans: 44 • Évaluation: CM 21/6.1

Objectifs :

- ESC de gérer son effort en course à pied.
- ESC d'expérimenter divers jeux d'endurance.

Activités :

1) Échauffement :

- Jeu de collaboration avec carte Ligretto : distribuer 10 cartes d'une couleur et 10 cartes d'une autre aux élèves. Les élèves placent leur carte sur leur front sans la regarder. Ils doivent par la suite collaborer sans parler pour se placer par couleur en ligne dans l'ordre croissant.
- Par deux : un élève prend « une carte animal », le duo court alors autour de la salle en restant en groupe. L'élève ne disposant pas de la carte, doit essayer de trouver l'animal qui figure sur la carte en posant des questions au camarade qui a la carte. Une fois l'animal trouvé, le groupe revient au centre de la salle et les élèves échangent les rôles.
➔ Les élèves doivent trouver un rythme de course qui permet de discuter sans marcher.

2) Partie principale :

- Course Ligretto :

Répartir les cartes Ligretto face cachée au sol pour former les équipes (selon le nombre d'élèves dans la classe (ex : 20 élèves : 5 cartes rouges, 5 cartes jaunes, 5 cartes vertes, 5 cartes bleues). -> les élèves trottinent dans la salle et au coup de sifflet ils vont s'asseoir vers une carte. Les élèves retournent leur carte et vont prendre un sautoir correspondant à sa carte.

La course Ligretto se déroule ensuite par équipe, les élèves courent autour de la salle pour aller retourner une carte Ligretto disposée sur le tapis. Si l'élève retourne une carte de sa couleur, il peut en retourner une nouvelle avant d'apporter sa/ses cartes dans son cerceau. Quelle équipe rapporte le plus de carte de sa couleur après x minutes ?

➔ **Courir à son rythme afin de pouvoir faire le jeu sans marcher**

Variantes :

- 1) *Idem en course estafette*
- 2) *Les cartes qui ne sont pas à son équipe ne doivent pas être remise face cachée.*

- Carte manquante Ligretto (4x40 cartes) :

L'enseignant demande à une équipe de se positionner au milieu de la salle. L'enseignant donne aux élèves un paquet de carte complet en prenant le soin de retirer une carte. Les 3 autres équipes essaient de courir un maximum de tour le temps que l'équipe centrale trouve la carte manquante. L'enseignant compte alors les tours de salle de chaque élève. Une fois la carte manquante trouvée, l'enseignant annonce le nombre de tour et demande à une autre équipe de venir au centre de la salle pour trouver une autre carte manquante. Le jeu s'effectue donc 4x pour que chaque équipe puisse effectuer la recherche de la carte manquante.

Variantes :

- 1) *Avec toutes les cartes Ligretto + rajout.*

- La course en rythme :

Les élèves sont répartis en duo. Chaque élève du duo se font face (1 positionné contre le mur d'une largeur de la salle et l'autre sur l'autre largeur). Les élèves commencent à courir l'un en face de l'autre pour effectuer x traversée. Quel groupe arrive à courir de manière régulière pour croiser son partenaire pile au milieu de la salle à chaque fois sans changer son rythme de course ?

➔ **Travail du rythme régulier en course d'endurance**

Variantes :

- 1) *En modifiant la distance de course (sur la longueur de la salle, sur une diagonale).*

2) *En imposant un rythme (traversée toutes les 10 secondes).*

3) *Avec des pauses actives entre chaque traversée.*

- La montée des sautoirs :

Les élèves sont répartis en duo le long des espaliers. Chaque duo est en face d'un espalier. Un sautoir est attaché tout en bas de l'espalier. Un des élèves du duo part pour faire deux tours de salle en courant. A son arrivée devant son duo, l'élève tape dans la main de son camarade qui effectue à son tour deux tours de salle. A chaque relais, l'élève qui a couru monte le sautoir d'un échelon. Qui arrive en premier en haut ?

- ➔ **Expliciter la différence de niveau d'endurance entre les élèves. En effet, tous les élèves ont couru le même temps mais des équipes ont le sautoir qui est plus haut que d'autres, pourquoi ?**

				
<i>chien</i>	<i>chat</i>	<i>lapin</i>	<i>vache</i>	<i>cochon</i>
				
<i>mouton</i>	<i>poule</i>	<i>coq</i>	<i>cheval</i>	<i>chèvre</i>
				
<i>âne</i>	<i>oie</i>	<i>canard</i>	<i>pigeon</i>	<i>grenouille</i>
				
<i>oiseau</i>	<i>hibou</i>	<i>souris</i>	<i>lion</i>	<i>tigre</i>
				
<i>éléphant</i>	<i>girafe</i>	<i>zèbre</i>	<i>ours</i>	<i>hippopotame</i>
				
<i>rhinocéros</i>	<i>crocodile</i>	<i>serpent</i>	<i>kangourou</i>	<i>singe</i>