Fiche Courir

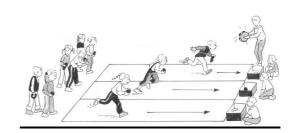
Objectif: L'enfant ne court pas suivant un axe rectiligne. Les tâches motrices retenues l'aideront à courir droit, à partir vite et à arriver vite.

a- Remplir les caisses

<u>But</u>: courir pour transporter et déposer l'objet dans la caisse.

Description:

Les enfants sont répartis en équipes. Des couloirs sont tracés pour guider leur course. Chaque enfant a un objet. Au signal sonore donné par l'enseignant (frapper dans les mains, taper sur un tambourin, etc.) les numéros de chaque équipe courent pour poser leur objet dans leur caisse respective et s'assoient Mère elle.



Variables:

- augmenter ou diminuer la distance à parcourir;
- varier le signal sonore;
- placer 3 ou 4 obstacles bas dans chaque couloir;
- placer les objets dans les caisses que les enfants vont chercher avant de les ramener à leur point de départ;
- réaliser ce jeu sous forme de course de vitesse (celui qui pose son objet le premier reçoit un foulard qu'il noue autour de son cou).

b- Qui sera le premier ?

But : franchir la ligne d'arrivée en premier.

<u>Description</u>: les enfants sont chacun dans un couloir, sur la ligne de départ. Au signal sonore, ils courent en restant dans leur couloir et essaient de franchir la ligne d'arrivée en premier.

Variables

- augmenter ou diminuer la distance à parcourir;
- positions de départ : debout, assis, dos à la ligne d'arrivée, de côté.

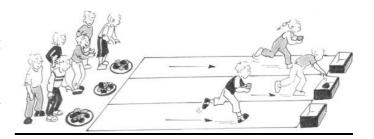
c- Les déménageurs

But 1: pour chaque équipe, remplir sa caisse le plus vite possible.

But 2: pour chaque équipe, remplir sa caisse plus vite que les autres équipes.

Description:

Les enfants sont répartis en équipes; des couloirs sont tracés et chaque équipe est placée derrière la ligne de départ. Dans chaque cerceau, il y a une quinzaine d'objets différents. Les enfants ne peuvent emporter qu'un objet à la fois.



Variables du jeu :

- modifier la distance à parcourir
- placer des obstacles dans les couloirs.

d. Les lapins dans la clairière

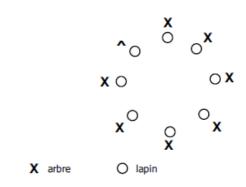
<u>But:</u> réagir vite a u signal et courir plus vite que les autres pour s'emparer du foulard.

Description:

Les enfants sont répartis en couples, l'un devant l'autre, sur un cercle (on peut faire deux cercles) au centre duquel est posé un foulard. Chaque duo est constitué d'un lapin et d'un arbre. Le lapin est assis devant« son arbre» qui a les jambes écartées.

Au signal, les lapins passent entre les jambes de leur« arbre», font le tour du cercle en courant et suivant le sens donné par l'enseignant, passent à nouveau sous l'arbre en tentant de s'emparer du foulard. Celui qui le saisit le met autour de son cou.

Ce jeu se joue au moins 5 fois de suite avant de changer les rôles. Conseil : mettre en place 2 jeux simultanément.



Les arbres sont debout, jambes écartées. Les lapins sont assis en tailleur devant leur arbre.

e. Bleu et rouge

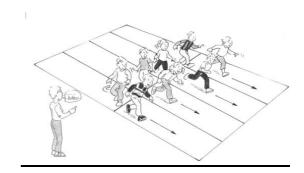
<u>But:</u> pour chaque enfant, réagir et courir plus vite que l'autre.

Description:

Les enfants sont répartis en couples, dos à dos, sur une ligne au milieu de la salle ou de la cour. L'enseignant raconte une histoire.

Chaque fois qu'il prononce le mot bleu, les bleus courent jusqu'à leur camp et les rouges essaient de les toucher avant qu'ils ne l'atteignent. Si l'enseignant prononce le mot rouge, ce sont les rouges qui courent jusqu'à leur camp.

Les enfants doivent rester dans leur couloir. Au début du jeu chaque enfant a dix jetons. Quand il est touché, il donne un jeton à son poursuivant.



Variables:

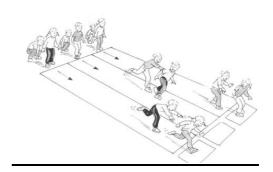
- modifier la position de départ (côte à côte, face à face);
- modifier la distance de course ;
- rajouter un foulard derrière le dos de chaque enfant qui devra attraper le foulard de celui qu'il poursuit.

f · Le chat et la souris

<u>But:</u> chacun doit démarrer et courir plus vite que l'autre.

Description:

Les enfants sont répartis en duos (un chat, une souris) placés sur la ligne de départ de chaque couloir. Au signal, les souris courent jusqu'à leur repère respectif sans se faire toucher par leur chat.



Variables:

- -modifier la distance de course;
- -changer les rôles ;
- modifier la position de départ du chat (dos à la souris, accroupi, derrière la souris) ;
- -le chat est situé sur une ligne située derrière et à distance de la souris.

e · Courir en relais

<u>But:</u> faire gagner son équipe en démarrant et en courant le plus vite possible.

<u>Description</u>: Les enfants sont répartis en équipes. Des couloirs sont tracés. Chaque équipe est placée derrière la ligne de départ où l'on a placé des juges. Des plots sont posés dans chaque couloir à une dizaine de mètres du point de départ. Chaque numéro tient un foulard. Au signal, il court, contourne le plot, rejoint son point de départ, donne le foulard au numéro 2 qui démarre à son tour et ainsi de suite. Les enfants ayant terminé leur course s'assoient à la queue de leur équipe. L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première.

Variables:

- modifier la distance à parcourir;
- changer l'objet servant de témoin bâton court, balle etc.

f · Courir pendant un temps limité

<u>But</u>: courir sans s'arrêter en gérant son effort.

<u>Description:</u> dans un premier temps, les enfants doivent courir sans s'arrêter durant les 15 secondes indiquées parle sablier, qui sera un instrument nécessaire pour leur faire acquérir la notion de temps. Répéter plusieurs fois cette tâche afin qu'ils intériorisent progressivement cette durée et qu'ils régulent l'effort.

Entre chaque essai, les enfants marchent. Dans un deuxième temps, la durée fixée est de 30 secondes.

Prévenir les enfants quand le sablier est retourné.

Dans un troisième temps la durée est de 1 minute; il est possible d'atteindre 2 minutes. Pour faciliter la prise des repères temporaux et permettre aux enfants de mesurer la durée d'une minute, accrocher en évidence 4 foulards et en ôter1 toutes les 15 secondes.

Variable

- sur un parcours, chaque enfant peut courir sans s'arrêter en essayant seulement de tenir le plus longtemps possible.

Fiche Lancer

Objectif: L'enfant est surtout centré sur l'engin à lancer. Les situations de jeu l'amèneront progressivement à se décentrer pour prendre en compte l'espace du lancer (les cibles à toucher, les zones à atteindre).

a- Les zones

But : lancer chaque objet dans la zone de réception.

<u>Description</u>: les enfants sont répartis en équipes. Une caissette contenant des objets différents est placée devant chaque équipe. Une zone de réception est nettement matérialisée. Les objets ne sont récupérés que lorsqu'ils ont été tous lancés.

Variables:

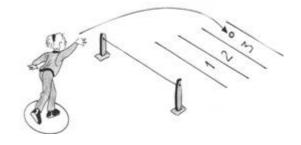
- modifier la distance de lancer
- utiliser un seul type d'objet;
- placer un élastique perpendiculaire à la trajectoire du lancer, en maintenant ou pas la zone de réception du projectile ;
- modifier la hauteur de l'élastique ;
- utiliser un mur comme zone de réception du projectile, après y avoir tracé des grandes figures géométriques.

2 · Lancer dans un réceptacle, dans une zone

But : lancer les objets dans la zone de réception.

Description:

Les enfants sont répartis en équipes. Chaque équipe dispose d'une caissette avec différents objets. Une zone de réception est matérialisée pour chaque équipe. Les objets ne sont récupérés que lorsqu'ils ont tous été lancés.



Variables:

- modifier la distance de lancer;
- modifier la taille des zones de réception ;
- donner à chaque enfant un nombre défini d'objets (3 objets par enfant à lancer successivement) ;
- demander à l'enfant d'annoncer la zone qu'il veut atteindre avec les objets qu'il a choisis ;
- multiplier les zones de réception (définir chaque zone par des tapis de couleur afin de faciliter le repérage des enfants) ; les zones peuvent ne pas être alignées;
- lancer les objets au-dessus d'un élastique sans zone de réception et dans un deuxième temps en indiquant une zone.

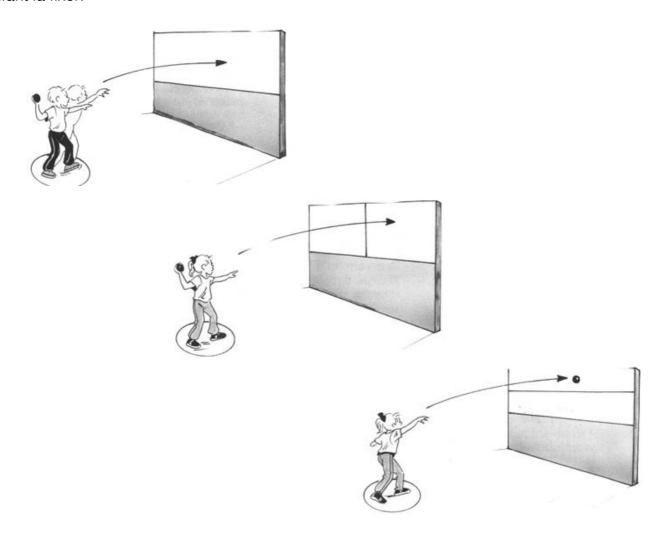
3 · Lancer contre un mur

But: atteindre le mur.

<u>Description</u>: les enfants sont répartis en équipes. Une zone de réception est matérialisée pour chaque équipe. Les objets ne sont récupérés que lorsqu'ils ont tous été lancés.

Variables:

- modifier la distance de lancer;
- varier le poids, le volume, la forme des projectiles: déterminer la zone à atteindre o u laisser l'enfant la fixer.



Fiche Sauter

Objectif: Cette action présente un certain risque pour l'enfant, puisqu'il quitte l'espace terrestre pour s'élever dans l'espace aérien et revenir dans le domaine stable. Aussi pour ne pas trop déstabiliser l'enfant, les obstacles devront être bas lors des premières séances. Oser sauter sur, au-dessus des obstacles Respecter les règles de sécurité

a- Les kangourous sauteurs

<u>But</u>: sauter dans les cerceaux (retourner parle chemin indiqué).

Description:

Les enfants sont répartis en équipes devant les couloirs. Dans chaque couloir, des cerceaux sont posés.



Variables

- modifier les obstacles (lattes au sol, lattes surélevées, zones plus ou moins large, etc.
- varier les écarts entre les obstacles ;
- placer plusieurs types d'obstacles dans un même couloir.

b- Les puces

But: oser sauter à partir du banc.

Description:

Les enfants sont répartis en équipes, chacune devant un banc.

Atour de rôle, ils grimpent sur le banc.



Variables

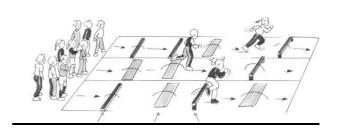
- sauter sur le banc, puis du banc sur le tapis;
- mettre 2 tapis de couleurs différentes derrière chaque banc,
- indiquer la zone de couleur à atteindre.

c · Course d'obstacles

<u>But:</u> enchaîner les actions pour courir le plus vite possible.

Description:

Les enfants sont répartis en équipes. Chaque équipe est placée derrière la ligne de départ de son couloir. Des obstacles bas sont placés dans chaque couloir (3 à 4). Laisser quelques mètres avant le premier et après le dernier. Les enfants doivent courir le plus vite sans s'arrêter jusqu'à la ligne d'arrivée. Ils réalisent chaque parcours plusieurs fois.



Variables:

- modifier la distance de course; - changer l'ordre des obstacles; - mettre des obstacles identiques dans chaque couloir; - varier les écarts entre chaque obstacle; - varier la largeur et la hauteur des obstacles.

d. Course de vitesse avec obstacles

<u>But</u>: Enchaîner les actions pour courir plus vite que le camarade. Description : par 2 ou par 3, chacun est sur la ligne de départ d'un colin Au signal, courir en franchissant les obstacles et arriver le premier. Mettre des juges au niveau des lignes de départ et d'arrivée.

Variables: - 1 couloir sans obstacle; - 1 o u 2 couloirs avec obstacles.

e. Les exocets

But: sauter le plus loin possible.

<u>Description</u>: les enfants sont répartis en équipes. Plusieurs dispositifs les obligeant à sauter en contrebas sont mis en place. Ils doivent courir sur un banc assez large, ou une planche surélevée et sauter sur le tapis. Par mesure de sécurité un seul enfant doit se trouver sur le banc. L'enfant court quand il n'y a plus personne sur 4 tapis.

Variables:

- diviser le tapis en 2 o u 3 zones. Les enfants doivent sauter dans la deuxième puis dans la troisième zone:
- placer « une rivière » à franchir, dont on pourra varier la largeur, entre le banc et le tapis.

f. Les sauterelles

But: courir et sauter le plus loin possible.

<u>Description</u>: les enfants sont répartis en équipes placées devant un couloir. Les tapis de couleur leur permettent de se repérer rapidement («j'ai sauté sur le tapis rouge »). S'il n'y a pas de tapis, inscrire un nombre dans chaque zone.

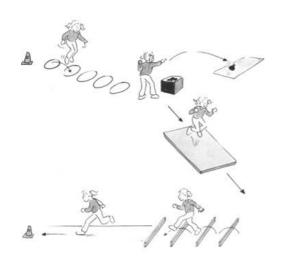
Variable:

- placer un obstacle bas avant le tapis.

g. Enchaîner les actions :

Solliciter les actions motrices pour courir, sauter, lancer Mettre en place un circuit où les trois familles (courir, sauter, lancer) sont représentées.

Description:



Variables sur le circuit

- sauter sur deux pieds, sur un pied ;
- surélever les obstacles ;
- modifier les intervalles entre les obstacles ;
- varier la forme et le poids des objets lancés; courir en slalomant;
- franchir une rivière (espace limité par 2 lattes, 2 cordelettes, etc.) en l'enjambant, en sautant à pieds joints).

