

JEUX D'ENDURANCE

Préparer « Courir pour un petit plaisir (2 km) » - Samedi 28.04.18

1-2P / 3P / 4P



5P

CM21/5.1

Courir son âge en minutes sans marcher ni s'arrêter.

Réussi
Entraîné

The image shows a card with a green header containing the text 'CM21/5.1' and 'Courir son âge en minutes sans marcher ni s'arrêter.' Below the header is a line drawing of a girl running past a vertical pole. At the bottom left of the card, the text 'Réussi' and 'Entraîné' is written.

6P

CM21/6.1

Courir 6 minutes autour du terrain de volleyball.

E
R: 15 tours (810m)
BR: 18 tours (972m)
TBR: 21 tours (1134m)

The image shows a card with a green header containing the text 'CM21/6.1' and 'Courir 6 minutes autour du terrain de volleyball.' Below the header is a line drawing of a girl running around a volleyball court with two vertical poles. To the left of the drawing, the text 'E', 'R: 15 tours (810m)', 'BR: 18 tours (972m)', and 'TBR: 21 tours (1134m)' is written.

Le dossier contient **4 échauffements** et **12 jeux**

Les jeux d'endurance sont mis en œuvre avec toute la classe pendant au moins 5 semaines.

Structure de la leçon :

1 échauffement (5-10 minutes) + 1 jeu (15-20 minutes) + 1 retour au calme

→ Ne pas hésiter à refaire plusieurs fois le même jeu d'une semaine à l'autre pour faciliter l'assimilation des règles.

→ Il est conseillé de faire aussi les variantes, car les enfants restent ainsi en mouvement plus longtemps et entraînent donc plus longtemps leur endurance.

MISES EN TRAIN

Thème « Circulation »

Code de la route

Chaque panneau « routier » est associé à un mouvement précis.

- Exemples
- Giratoire : Sautiller en tournant sur soi même.
 - Piste cyclable : s'asseoir et pédaler en l'air.
 - Feu rouge : s'immobiliser avec une posture en équilibre.
 - Zone de rencontre : serrer la main à 4 enfants différents



Ressource : Module « chemin de l'école » - école bouge

Thème « Animaux »

Corrida

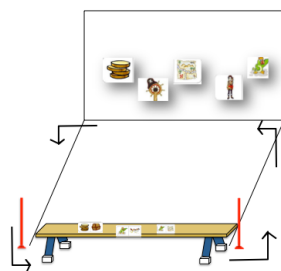
- Les taureaux courent dans la salle et les toréadors agitent les foulards de différentes couleurs. A l'annonce de la couleur les taureaux se dirigent vers les toréadors et passent sous les tissus. Inverser au bout de 2 minutes.
- Par deux, face à face, chacun avec un foulard. Lancer le foulard en l'air, courir de l'autre côté et récupérer le foulard de son partenaire avant qu'il ne touche terre.

Ressource : Shuttle Run - Fit4Future

Thème « Pirates »

Domino des pirates

Des images de pirates sont scotchées à la paroi. L'enfant retourne le domino et court toucher les deux symboles. Répéter 6 minutes.



Ressource : Hit Jeunesse – FSG

A l'abordage

Les matelots se déplacent dans leur bateau, à savoir dans un cerceau qu'ils tiennent à hauteur de hanches. Les pirates tentent de couler les bateaux en déposant un ballon à l'intérieur du cerceau. Si le pirate réussit sa mission, il s'empare du navire et les rôles sont inversés.

Ressource : Jeux de poursuite - Mobilesport

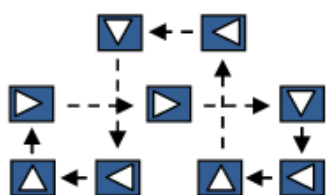
JEUX DE CIRCULATION

Réseau routier (3-6P)

Matériel : Piquets – flèches

Description

Les coureurs se déplacent aussi longtemps qu'il y a de la musique. Ils suivent un parcours prédéfini en se déplaçant de flèche en flèche. Rester attentif aux endroits où les chemins se croisent !



Variante :

Un élève invente son parcours – le copilote suit.

Chemin de campagne – Autoroute (1-6P)

Matériel : Cônes

Description

Délimiter deux triangles de grandeur différente (avec des cônes), le petit à l'intérieur du grand.

Un coureur effectue le petit parcours tranquillement, le second court sur le second tracé. Ils doivent toujours se trouver en même temps aux différents angles.



Changement après chaque tour.

Variantes :

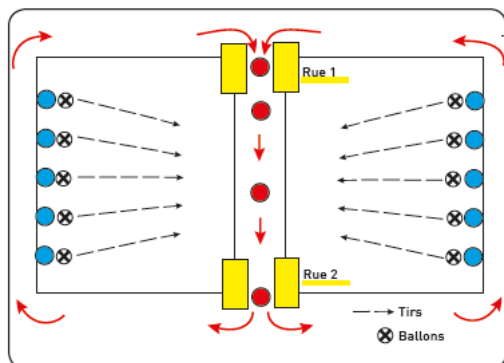
Parcours en cercle - rectangle

D'une rue à l'autre (1-6P)

Matériel : 4 caissons – 2 bancs (tireurs) – 4 piquets – Balles mousse

Description

Former deux équipes. L'équipe A (Bleu) prend les balles en mousse et se repartit sur les deux lignes de fond du terrain du volley. L'équipe B (rouge) se tient en file indienne dans la rue 1 (entre deux caissons). Au signal de départ les élèves quittent la rue et traversent en courant jusqu'à la rue 2 en essayant d'échapper aux ballons lancés. Puis ils contournent le terrain de volley pour revenir au point de départ.



Ressource : Burner games

Boîte à vitesse (5-6P)

Matériel : Piquets - chrono

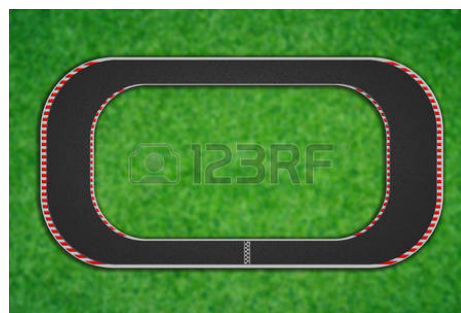
Description

➤ à faire en extérieur

Sur le terrain, piquer une grande boucle de 200 m. par exemple.

Effectuer plusieurs fois le parcours en variant l'intensité. Passer de basse vitesse à modérée et ensuite à vitesse rapide.

Observer ses pulsations, et trouver un rythme de course pour l'endurance.



JEUX DE COURSE EN ÉQUIPE

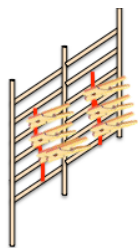
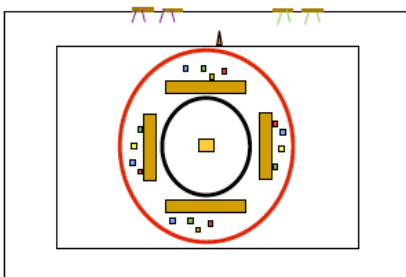
Le trésor des pirates (1-6P)

Matériel

4 bancs, chariot - Cordes nouées, anneaux, balles de jonglage, sacs de sable

Description

L'équipe A déplace les pincettes d'une corde à l'autre en faisant le tour de la salle alors que l'équipe B essaie de mettre le plus d'objets dans le chariot. Quand l'équipe A a terminé, l'équipe B compte le nombre d'objets dans le chariot. Puis on inverse les rôles.



Variante :

Le groupe des marins prend les pincettes sur une corde et va les placer sur une seconde corde. Le groupe des pirates fait l'inverse. A la fin du jeu quelle équipe a le plus de pincettes ?

Ressource : Animation pédagogique EP Coppet

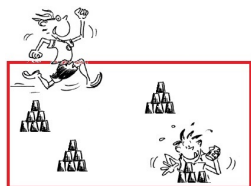
Châteaux de sable (1-6P)

Matériel

Piquets, assiettes de démarcation.

Description

Pendant que l'équipe A parcourt une certaine distance (par exemple, 5 tours de salle), l'équipe B, par paire, monte une tour en empilant cinq-six assiettes.



Combien de fois B réussit-il à monter et démonter une tour ?

Variante : se déplacer à la tour suivante lorsque une construction est terminée.

Ressource : Endurance avec les adultes - Mobilesport

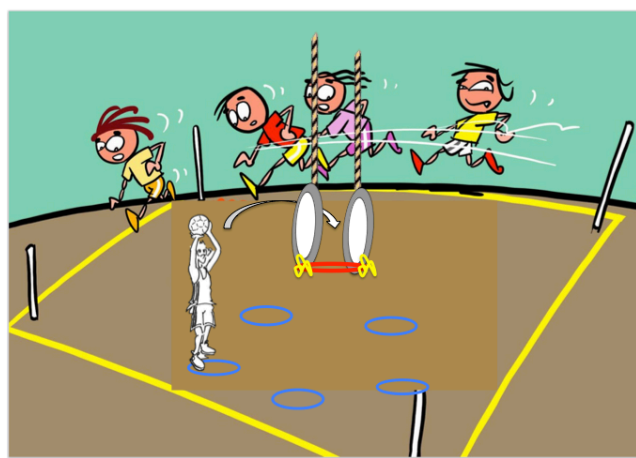
Le canon des pirates (1-6P)

Matériel

Piquets – cerceaux – Softball

Description

Les enfants courent autour des piquets. 5 tireurs sont debout dans des cerceaux et tentent de faire passer la balle dans le cerceau accroché aux anneaux avec une softball. Dès qu'ils y arrivent, les coureurs s'arrêtent et on inverse les rôles.



Le cerceau magique (1-6P)

Matériel

Piquets, 1 cerceau.

Description

Pendant que l'équipe A parcourt une certaine distance (par exemple, 5 tours de salle), l'équipe B fait circuler un cerceau.

Disposés en cercle et en se donnant la main, chaque élève de l'équipe B doit passer le corps à travers les cerceaux sans lâcher les mains de ses voisins. Pour cela, les enfants doivent se baisser et se faufiler à travers le cerceau.

Combien de tours l'équipe B réussit-elle à faire faire au cerceau ?

Variante : augmenter le nombre de cerceaux.

Ressource : Mobilesport

JEUX DE COURSE ET D'OBSERVATION

Memory des animaux (1-6P)

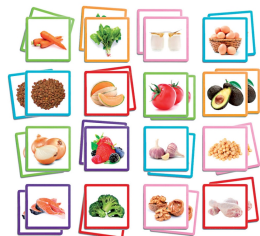
Matériel

Piquets – Cartes memory

Description

Par groupe de 2 ou 4, les élèves effectuent un parcours en courant. A la fin de chaque tour, ils doivent retourner 2 cartes. Si elles sont identiques, ils peuvent en retourner 2 autres. Si elles ne correspondent pas, ils les remettent en place et refont un tour.

Quel groupe aura le plus de paires au bout de 3, 5 minutes ?



Jeu de dé jusqu'à 100 (4-6P)

Jeu de dé jusqu'à 50 (1-3P)

Matériel

4 bancs – 8 dés – piquets (4-6P)

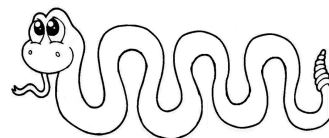
4 bancs – 4 dés – piquets (1-3P)

Description

4 groupes d'élèves se répartissent autour des 4 bancs.

Au signal, le groupe démarre et court régulièrement autour des piquets. Chaque fois que le groupe arrive vers son banc, un élève lance les 2 dés et comptabilise les points. Ensuite, il note le résultat sur le serpent.

Quel groupe arrivera le plus vite à 50 ou 100 points ?



Scrabble (5-6P)

Matériel

Piquets – lettres du scrabble

Description

Les lettres du scrabble sont retournées face contre le sol au fond de la salle.

Par groupe de 2 ou 4, les élèves courent et ramassent une lettre à la fois.

La course s'arrête lorsqu'il n'y a plus de lettres.

Chaque équipe essaie de former le plus de noms d'animaux avec les lettres récoltées.



Devinette (3-6P)

Matériel

Piquets – images d'animaux

Description

Par groupe de 2.

Le premier choisit une carte et, tout en courant, son copain lui pose des questions pour découvrir de quel animal il s'agit. Dès que le copain a trouvé, revenir vers les cartes et inverser les rôles. Ainsi de suite...

Variante : (1-2P)

A mime un animal et B, tout en courant, essaie de trouver l'animal.

B prend une autre carte et mime à son tour un animal, ainsi de suite.

