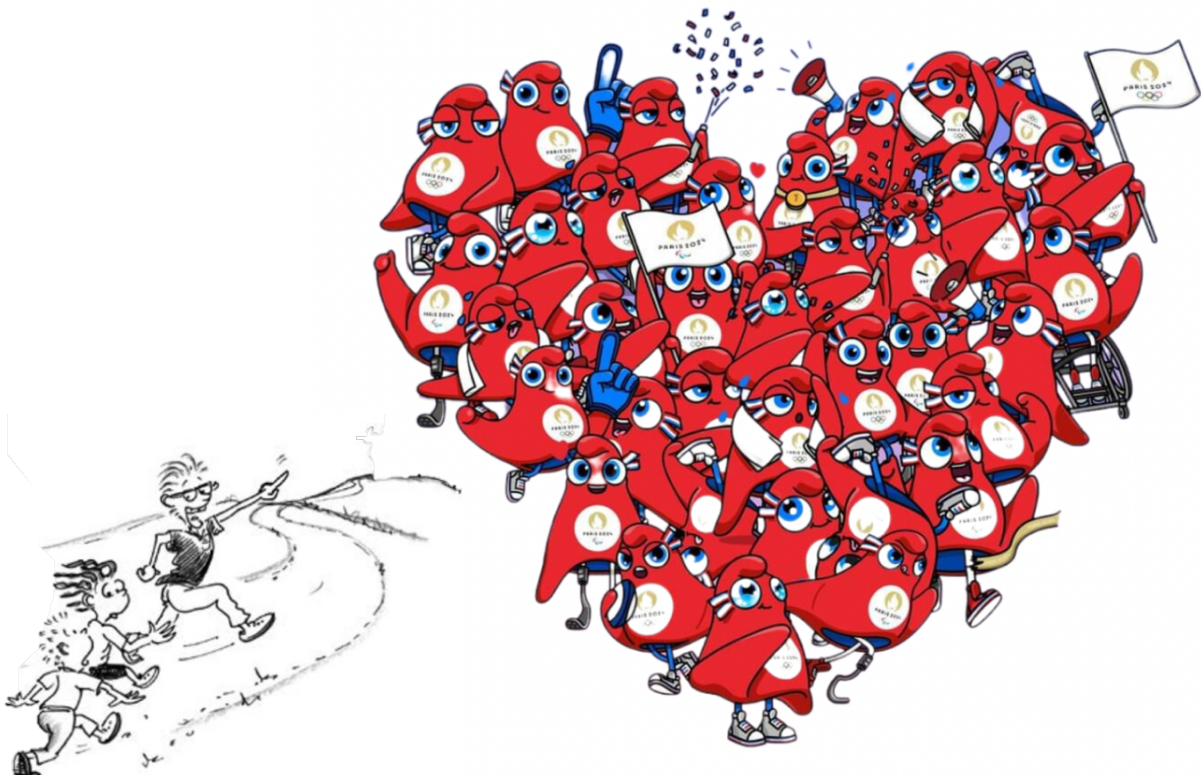


L'enduro tour DE LAUSANNE À PARIS



L'enfant adore courir. C'est l'activité physique spontanée la plus pratiquée dans la cour de récréation. Pour lui, courir c'est accélérer, décélérer, s'échapper, poursuivre, esquiver, faire des zigzags. Notre défi sera de proposer des jeux pour permettre à chaque enfant de construire et développer sa capacité à produire un effort continu avec une intensité que l'on module en fonction du temps ou de la distance à parcourir.

Avoir le cœur bien accroché Quand la course rencontre des jeux remue-méninges

Courir le plus longtemps possible

Course et hasard

Challenge en équipe

Course et orientation

Jeu N°1 : Le compte est bon et Jeu N°2 : Pas de train train

Jeu N°3 : Estafette et dé

Jeu N°4 : La tour Eiffel et Jeu N°5 : Le collecteur de flamme

Jeu N°7 : Sur les traces de Paris et Jeu N°8 : L'architecte

3 À 4 LEÇONS

PARTIR POUR DURER
RETARDER LA 1^{ÈRE}
PHASE DE MARCHÉ

VARIER LES ALLURES

SE DONNER UN CHALLENGE
EN ÉQUIPE POUR RÉALISER
UNE PERFORMANCE



11. J'ai couru sans m'arrêter le nombre de minutes équivalent à mon âge.



Nombre de minutes: _____

COURIR LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

JEU N°1 : LE COMPTE EST BON



Référence du livre

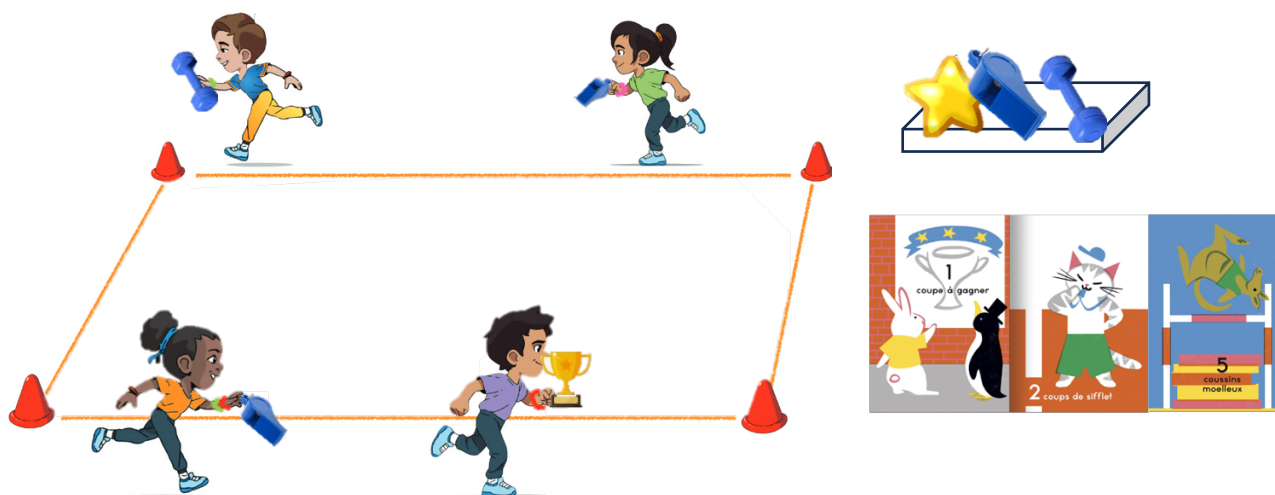
« Les JO des animaux » de Virginie Morgand (Editions MEMO)

Matériel :

Feuilles A3 du livre + Patafix + Différents objets découpés : 1 coupe – 2 sifflets – 3 haies d'athlétisme – 4 lignes au sol – 5 tapis – 6 mètres – 7 anneaux – 8 figures d'acroport – 9 haltères – 10 dix – 11 lignes jaunes – 12 étoiles – 13 bouées blanches – 14 bouées rouges – 15 balles de tennis – 16 bandeaux ...

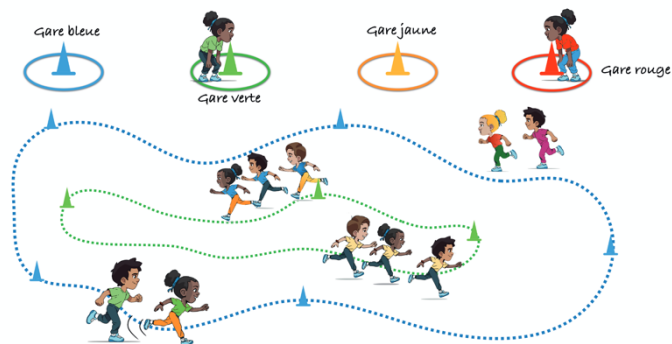
But du jeu : Au départ. Les élèves récupèrent 1 image. À l'issue de chaque tour les élèves déposent leur image sur les pages A3.

Simplification : les activités peuvent être réalisées en omettant le décompte des pages 19 à 1



JEU N°2 : PAS DE TRAIN TRAIN

Préparation : Délimiter la zone de course, ainsi que la zone des gares respectives à distance les unes des autres (un grand cône suffit pour matérialiser la gare)



But du jeu : Courir en groupe à la même allure par équipe de 3 au début. Il est possible par la suite d'augmenter le nombre de wagons.

Le train doit être en circulation pendant toute la durée du jeu. Un seul coureur peut s'arrêter à sa gare en cas de fatigue.

Il devra réintégrer le train au passage suivant, en devenant à son tour « locomotive », c'est-à-dire meneur du groupe.

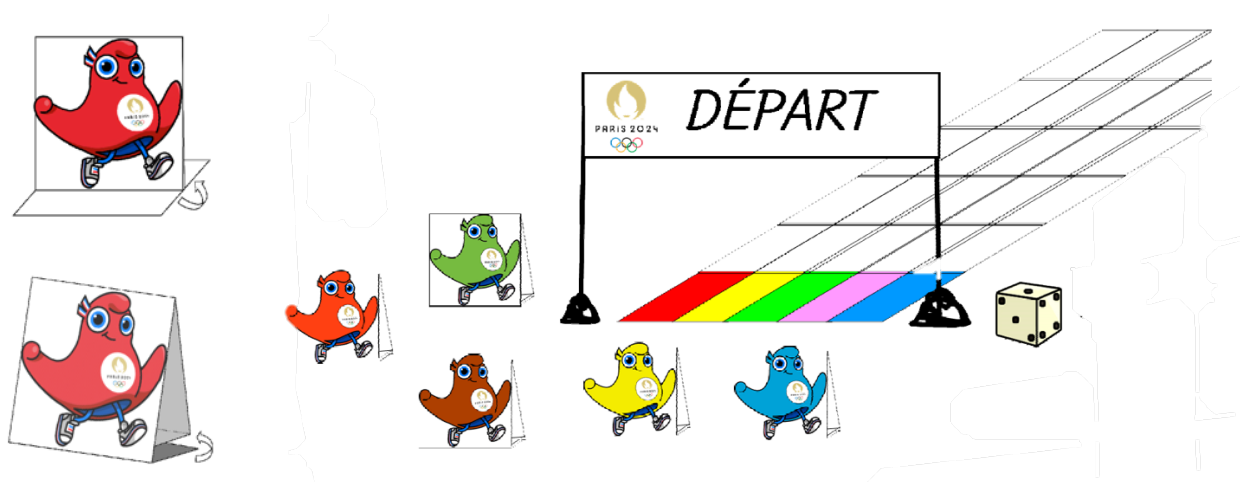
COURIR AVEC DU HASARD

La vitesse de course n'est pas le seul critère de réussite dans cette estafette. La chance joue aussi un rôle important puisque le lancer du dé détermine les distances à parcourir

JEU N°3 : QUI FRANCHIRA LA LIGNE LE PREMIER ?

Matériel :

Plateau de jeu + pion + dé et cônes

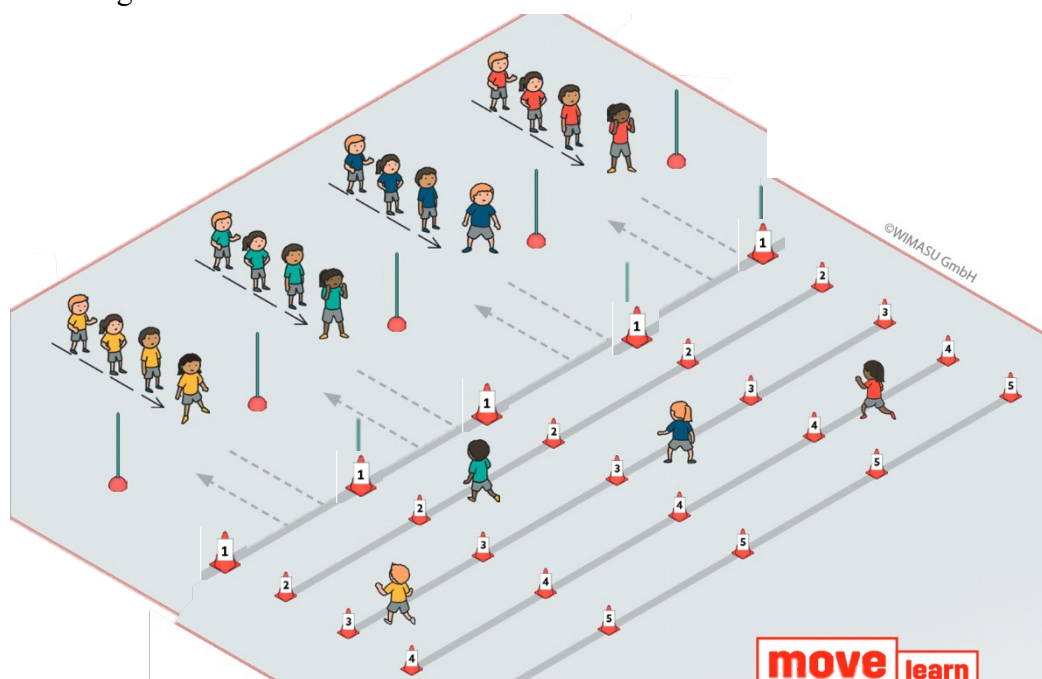


Chaque lancer de dé permet de faire avancer la mascotte **d'une case** sur le plateau de jeu.

But du jeu :

Former plusieurs équipes (maximum 3 élèves) et leur attribuer une couleur de mascotte. Les premiers de chaque équipe jettent le dé et s'élancent sur le parcours correspondant au chiffre obtenu. Le 1 signifie que le coureur contourne le premier piquet (ou cône) avant de revenir au départ. Le 6 représente la distance la plus longue.

Les joueurs lancent le dé et courent à tour de rôle. Le jeu s'arrête lorsque la mascotte a franchi la ligne d'arrivée



COURIR AVEC UN CHALLENGE EN ÉQUIPE

JEU N°5 : LA TOUR EIFFEL



But du jeu :

Former des équipes de trois à cinq coureurs se placent chacune derrière un cerceau. Des kaplas en bois sont déposés en vrac derrière une ligne à une vingtaine de mètres. Les enfants peuvent aller chercher des kaplas jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Tous peuvent courir en même temps **mais 1 seul objet à la fois** ; ceux qui sont fatigués peuvent commencer à construire la tour. Qui bâtera la tour Eiffel la plus haute ?

Variantes

- Une fois la tour terminée, quelle équipe range les plots le plus vite selon le même principe ?
- Le chemin jusqu'à la zone de construction passe par-dessus plusieurs bancs suédois et autres obstacles.

JEU N°6 : LE COLLECTEUR DE FLAMME

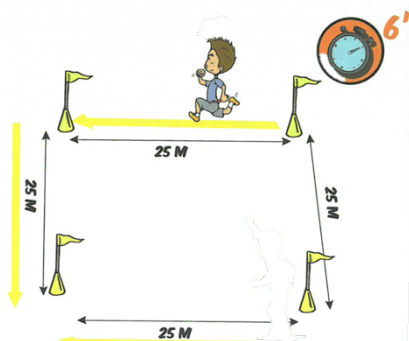


Matériel : imprimer un collecteur de flamme par élève



But du jeu :

- 1 parcours est matérialisé dans la cour ou en salle de gymnastique. Sa forme n'a pas d'importance. Il est constitué d'un départ et d'une arrivée. 1 sens de circulation unique est déterminé.
- Dès qu'un participant franchit la ligne d'arrivée, il vient colorier une flamme sur le collecteur de flamme.
- Le défi est terminé quand la distance de 2024 m est atteinte (soit 100 collecteurs de
- 20 flammes + 1 de 24 flammes).

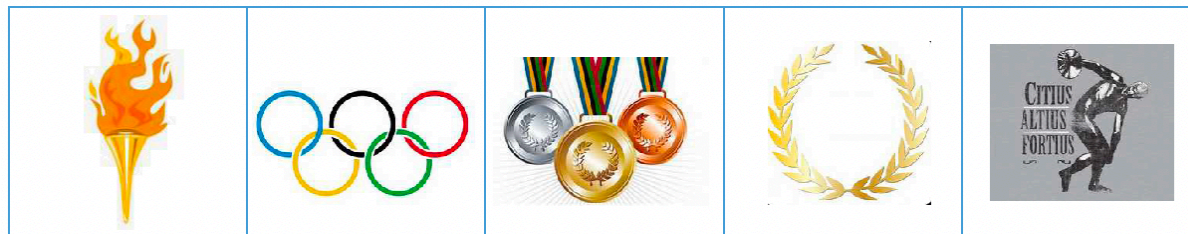


Variante : courir à la manière de...un boxeur (bras devant en protection), un nageur (en tournant les bras, ou mimant la brasse), un cavalier (galoper comme un cheval)....

COURSE ET ORIENTATION

JEU N°7 : SUR LES TRACES DE PARIS

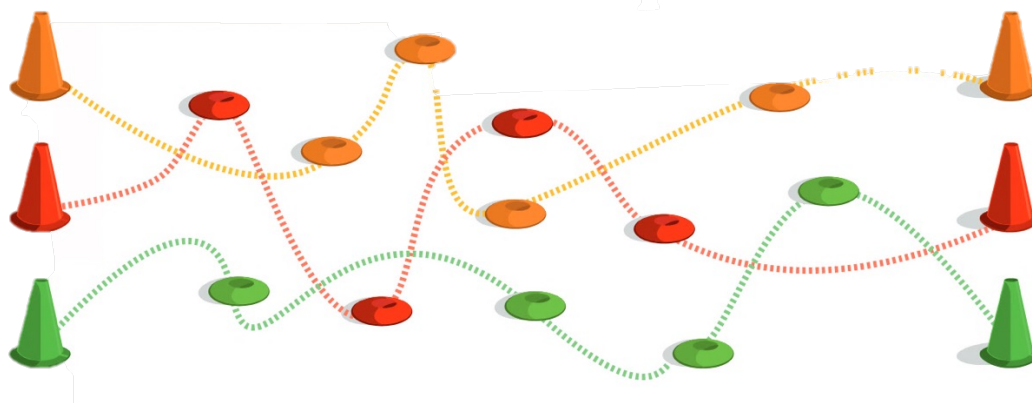
Matériel : assiettes de démarcation et symboles olympiques à imprimer



Préparation : installer différents parcours de course avec des couleurs différentes. Cacher des symboles olympiques sous les assiettes.

But du jeu :

Se déplacer en suivant le chemin de la couleur du plot de départ. A chaque fois que l'on croise une assiette de la couleur du parcours, regarder dessous pour découvrir le symbole olympique. A la fin du parcours, dire à l'enseignant quel symbole n'a pas été croisé. Si la réponse est fausse, on recommence. Si la réponse est juste, changer de parcours.



JEU N°8 : L'ARCHITECTE

Matériel : assiettes de démarcation et cartes

But du jeu :

Former des duos. Chaque équipe reçoit un plan où dessinés 10 assiettes de couleurs différentes. Au signal les duos doivent récupérer les assiettes pour reproduire au sol la même disposition que celle du plan.

