



Courir longtemps

*Obj : Etre capable d'adopter un rythme régulier.
Etre capable de courir son âge en minutes.
Améliorer son niveau sur le cross, le test des 6, 9, 12 minutes*

1. ReExpliquer aux enfants que la course d'endurance est une course où il faut tenir le plus longtemps possible un rythme pas trop rapide permettant de courir sans marcher. « L'élève accentue son expiration sur 2 pas et inspire en douceur sur les 2 pas suivants » d'abord en marchant puis en trottant.
Courir dans l'espace délimité à son rythme sans jamais marcher (1-3 min.). Chacun trouve son propre rythme de course, être capable de parler en courant.
2. Courir 1 minute en mémorisant son parcours sur le terrain et estimer le temps (compter jusqu'à 60); revenir vers le moniteur lorsqu'on pense être au temps donné. Idem 2, 3 minutes.
3. Courir **autour d'un carré** et faire demi-tour au signal. 30 sec, 1 min aller, même temps au retour. Les E doivent se retrouver vers le moniteur au temps donné.
4. Par 2, courir autour du terrain en symétrie; adapter son rythme à son camarade. Passer ensemble vers les cônes opposés.
5. Former des serpents de 4-5 éléments. La tête donne le rythme et les autres doivent la suivre. Au signal, le premier se laisse décrocher jusqu'à l'arrière. Tout le monde passe une fois en tête. Former des groupes homogènes avec des vitesses différenciées. Idem, mais au coup de sifflet le dernier prend la tête. Tout le monde passe une fois en tête. Plus difficile car les élèves ont tendance à garder leur vitesse après avoir dépassé. Après avoir entraîné quelques leçons ces exercices, effectuer un prétest sur la moitié ou 2/3 de la distance testée. Ex 1km pour un test final sur 2km.
L'objectif est de trouver son rythme sans marcher.
6. Former des équipes de 4-5 enfants : effectuer un relais en faisant le tour du terrain. Chacun doit faire un tour complet et donner le relais au suivant. Quand chaque enfant a fait son itinéraire, s'asseoir à l'intérieur du parcours, afin de laisser le passage.



Jeux pour courir !!!

En plus d'entraîner la régularité de la course et la distance (courir son âge !), on peut entraîner le système cardio-vasculaire par de nombreux jeux où l'effort sera plus intense et intermittent. **Fil rouge : varier entre durée et intensité.**

La Pelote

Partager le groupe en deux. Le groupe A se place derrière une ligne, prêt à courir autour d'un terrain de volleyball (ou autre). Les enfants du groupe A vont effectuer 1 ou 3 ou 5 tours de terrain en courant (à choix).

Le groupe B forme un cercle à l'intérieur du terrain. Les enfants du groupe B vont se faire des passes le plus rapidement possible.

Au moment où le dernier coureur du groupe A termine son dernier tour, on arrête les passes et on fait le décompte puis on inverse les rôles.

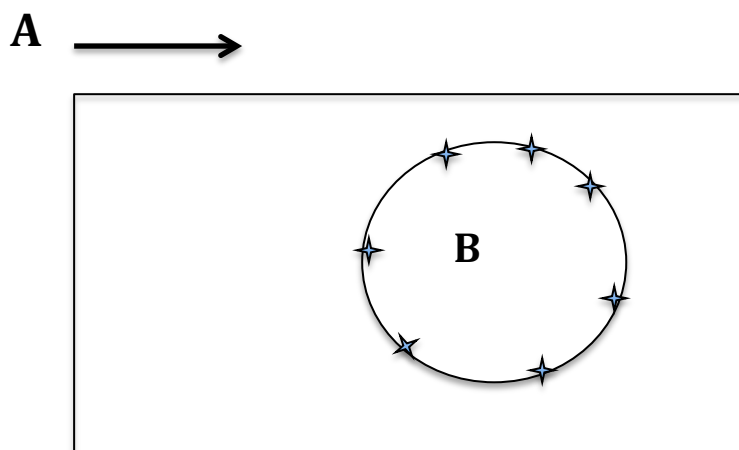
L'équipe qui a fait le plus de passes a gagné.

Variante 1 : Le temps de course peut être donné par le nombre de passes du groupe B.

Exemple : 10 tours ou 100 passes et on compte le nombre de tours du dernier coureur.

Variante 2 : le décompte peut se faire sur le premier coureur, sur le 5^{ème} coureur etc...

Variante 3 : On peut modifier la façon de passer le ballon : passes au sol, par exemple.



Ligretto (ou autre jeu de cartes)

La classe est partagée en 4 équipes, une couleur par équipe.

A tour de rôle, les enfants vont retourner une carte de l'autre côté de la salle. Si c'est une carte de leur famille, il la rapporte; sinon ils reviennent les mains vides et tape dans la main du suivant.

La première équipe qui a rassemblé toutes ses cartes et les a classées dans l'ordre a gagné.

Variante: 1. Rajouter un chasseur. Si un coureur est touché, il doit reposer sa carte et revenir taper dans la main du suivant.

2. Effectuer une tâche une fois qu'on a ramené toutes les cartes (se mettre par ordre de grandeur, se percher, sauter x fois à la corde etc...).



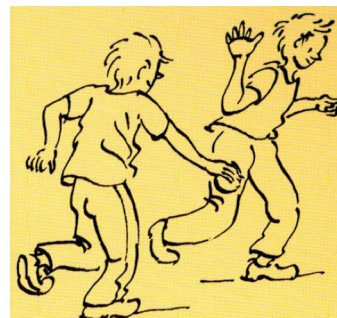
Tous les **jeux de poursuite** vont très bien pour entraîner la course. Les séquences doivent durer 1-2 minutes.

Tape le long des lignes - Pacman

Deux à trois chasseurs essaient d'attraper les autres enfants. Tous ne peuvent cependant se déplacer que le long des lignes de la salle. Celui qui est attrapé devient chasseur. Ce jeu sollicite le sens de l'orientation.

Poursuite du vers luisant

2 - 4 poursuivants avec une balle de ping pong dans la main attrapent les autres en leur lançant la balle. S'ils y parviennent, il y a changement de rôle. Les poursuivants peuvent cacher leur balle. Les coureurs peuvent faire semblant d'avoir la balle. Commencer en marchant, en sautillant



Courir vite

Fil rouge : varier les organisations, les positions de départ

Objectifs: être attentif, réagir à un signal, courir vite.

Matériel: marques pour baliser les repaires.

1. Commencer par des jeux de réaction avec les enfants placés sur deux rangées et démarrage dans le même sens.
Départ dans des positions diverses (debout, assis, à genoux, plat ventre, sur le dos).



2. Jour et Nuit

Les enfants sont de part et d'autre de la ligne médiane; en tendant les bras, ils ne doivent pas se toucher. Déterminer un côté "jour" et un côté "nuit". Raconter une histoire avec les mots "jour" et "nuit". Dès que les enfants entendent le mot qui leur a été attribué, ils courent dans leur repaire. Si c'est le mot de leur partenaire qui est cité, ils essaient d'attraper leur vis-a-vis avant qu'il n'ait pu se mettre en sécurité.

Variantes:

- Autre position de départ: assis en tailleur, couché sur le dos, etc.
- Plus difficile (8-10 ans): Les enfants sont par deux et se placent face à face sur la ligne médiane. Ils jouent à «feuille, caillou, ciseaux». Le perdant doit aller le plus vite possible dans son refuge pour échapper au gagnant. Lorsqu'un enfant a gagné deux fois de suite, il doit effectuer une tâche supplémentaire avant de s'élancer (p.ex. toucher le sol avec les deux mains).

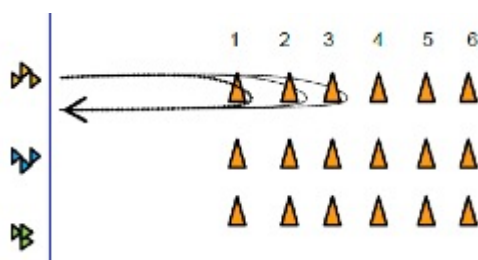


- Plus difficile (8-10 ans): Pair/impair: un enfant est pair, l'autre impair. Les enfants comptent jusqu'à trois et montrent un chiffre avec les doigts. Si le total est pair, l'enfant pair part en courant et l'autre se lance à sa poursuite.

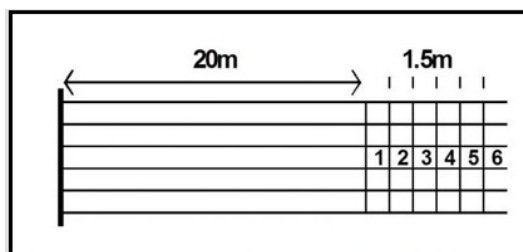
Course aux numéros ou à la couleur

3 à 4 équipes en colonne. Dés avec numéros ou avec des couleurs, cônes.

- Chaque coureur doit contourner chaque cône, tous contournent d'abord le 1, en suite le 2, etc...
- L'équipe se répartit les cônes; chaque cône doit être contourné par un coureur.
- Sprint-défi: dans un temps donné (5 - 7 secondes), le coureur choisit de contourner ou d'aller chercher un cône de son choix. S'il réussit, il marque 1,2,3,4,5,6 pts; s'il n'arrive pas, il marque 0 pt pour son équipe.
- Le premier joueur lance le dé (tire le 2 par exemple) et va contourner le second cône. Chaque équipier passe une, deux ou trois fois. Fixer clairement les règles (comment lancer ?, à quel moment ? où ? etc.. L'équipe doit atteindre le score de 30 pts, par exemple.

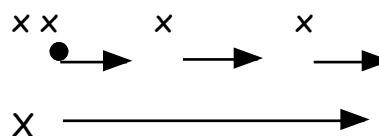


Variante : Sur un terrain extérieur ; choisir un point de départ plus ou moins éloigné et atteindre la ligne d'arrivée en 4 - 5 secondes



Poursuite au ballon

Les enfants sont répartis sur des rangées avec 3 mètres d'écart environ. Ils vont se faire des passes le plus rapidement possible. Un coureur va démarrer en même temps que le ballon et essayer d'arriver avant le ballon en bout de colonne. Le premier lanceur prend ensuite la place du coureur, le coureur prend la place du dernier lanceur, le ballon revient au départ et c'est reparti.



Références : « top 100 des jeux » volume 2, U. Müller/J. Baumberger. Bm sportverlag.ch
 Leçons types « course », www.mobilesport.ch, athlétisme
www.ubs-kidscup.ch/team/fr/ compétitions alternatives pour enfants.