



## Endurance

Possibilité de maintenir dans le temps un certain niveau d'intensité lors d'un effort prolongé.

Courir sans s'en rendre compte: les histoires mimées :

- Sur le chemin de l'école
- Trouver son trésor sous l'assiette et le ramener
- Memory des couleurs (de l'orientation à l'endurance et inversement)

Aménager des situations ludiques :

- Course aux cartes / jenga / dés etc.
- Courses « jeux de société » : Uno ; puzzle ; bataille ; etc.
- **Les ramasseurs (ramener un maximum d'objet)**
- **Les voleurs de perles avec gardien**
- Course aux sautoirs / pincettes / anneaux etc. (prendre chez l'adversaire et amener chez soi)



La notion du temps

- **Effectuer un parcours par 2 en ajoutant à chaque fois une assiette (Mémorisation)**
- **Effectuer un parcours en 30 secondes et revenir au centre (idem en courant lentement ou rapidement), Estimation de temps.**
- **Idem en donnant des points de repère temporel**
- Idem et montrer son parcours à un autre groupe
- **Course au bips sur différents parcours selon son niveau**

Courir longtemps:

- Course poursuite (rattraper l'autre équipe). Une personne rattrapée = 1 pt
- À la chaîne (A – AB – ABC etc.)
- Courir son âge en minute
- Biathlon

Jeux d'endurance avec ballon:

- **L'équipe A effectue des tours de salle en 5 minutes, l'équipe B vise les coureurs.**
- L'horloge
- Alaska
- ....Vos idées

Sources :

- *Mobile, la revue d'Education physique et de sport, cahier pratique, 3/07*
- *Animation pédagogique 2012, d'après une leçon d'Esther Tacchella.*
- *Mobile cahier pratique 56 (avril 2009). Courir Kids.*