



Endurance

Courir longtemps: Chaque enfant devrait être capable de courir sans interruption le nombre d'années de son âge en minutes.

Conseils pour le travail de l'endurance avec les enfants:

1. Toutes formes ludiques et non monotones
2. Respirer de manière régulière et surtout bien expirer
3. Lors de chaque entraînement le pouls devrait monter à 160-170 pulsations par min. sur une durée de 10'
4. Les enfants doivent trouver leur propre cadence de course, ils doivent pouvoir courir tout en parlant
5. En endurance, il n'y a pas de risque pour ainsi dire de surmenage avec les enfants. L'enfant s'arrêtera de lui-même
6. Règle d'entraînement, courses de vitesse AVANT les courses d'endurance

Quelques propositions de travail sous forme jouée, de l'endurance avec les enfants avec différents moyens didactiques:

Seul:

1. **Afin de faire connaissance avec les élèves**, les élèves forment 1,2,3,... cercles selon l'effectif du groupe. Une personne à tour de rôle donne un prénom, celui-ci sort le plus rapidement possible du cercle en fait le tour et regagne sa place. Jouer assez rapidement afin que plusieurs enfants courent en même temps.
(Ex. de mémorisation également)
2. **Courir librement** dans la salle, au signal le M indique une couleur, les E doivent le plus rapidement possible aller toucher avec la main, le pied, l'épaule,... une ligne de la couleur nommée. le dernier reçoit un gage, (ex: faire le tour de la salle en courant avant de venir rejoindre les autres), continuer le jeu
3. **Chasseurs et lapins**, 3, 4,... chasseurs avec un sautoir ou tout autre objet poursuivent les lapins, le chasseur transmet son sautoir ou l'objet au lapin touché
4. Idem, **poursuite hôpital**, l'E qui est touché au bras par ex. prend le sautoir du chasseur et en plus doit se tenir le bras pour poursuivre les autres, etc...
5. **Poursuite coccinelle**, 3,4,... chasseurs de coccinelle, dès qu'un chasseur touche une coccinelle celle-ci doit se mettre sur le dos et gigoter. Si d'aventure une autre coccinelle arrive à retourner celle-ci, alors elle est libérée. Changer souvent les chasseurs
6. **Poursuite « laisse ta place »** 2, 3, 4... chasseurs avec un sautoir. Placer dans la salle des cerceaux, petits cônes, etc... pour les refuges. 1 pers. seulement par refuge, si un copain veut se reposer il dit « cède moi ta place » l'autre **doit lui laisser sa place dans le refuge.**
7. **La balle assise à niveau.** 2 ou 3 terrains et 1 ballon de couleur différente sur chaque terrain. Les enfants débutent tous sur le premier terrain. Si on est touché, on sort du terrain et on court autour de tous les terrains par l'extérieur puis on revient dans le camp où l'on a été touché. Si on a touché, on monte d'un terrain. Dès que nous sommes au dernier terrain on redescend mais on gagne un sautoir par ex. qui aura le + de sautoir A deux:

A deux:



1. **Poursuite Duo**, les E sont 2/2 obligatoirement pour se déplacer, l'un est touché les 2 E s'arrêtent un autre duo passe sous leur souvent les poursuivants

et doivent se tenir la main 2,3,.. chasseurs poursuivent les duo. Si et forment un tunnel avec leurs bras. Si tunnel, ceux-ci sont libérés. Changer

2. **4 c'est assez, 2,3,..** couples pourchassent les E , si un e est touché celui-ci doit s'accrocher aux 2 camarades. Si les 3 E touchent encore un E, alors les 4 enfants se séparent en 2 x 2. qui restera le dernier E à se faire attraper ?

3. Courir librement dans la salle, se **mettre par 2, 3, 4**, etc... au signal du M. Et donc formation d'équipes par exemple.

4. Jeu des cartes d'endurance, se mémoriser un parcours. Par 2 un montre et contrôle un parcours pendant que l'autre essaie de le mémoriser et de l'effectuer .

5. **A deux équipes, la balle assise**, avec 1 ou plusieurs ballons mousse. Le but essayer de toucher ceux de l'autre équipe. Si on est touché on s'assied, mais si un de mon équipe vient me frapper dans les mains, je suis libéré.

6. **A deux équipes. L'horloge**, une équipe doit faire tomber la forêt de cônes et les remettre debout et ainsi de suite chacun 2 passages, pendant que l'autre équipe effectue un maximum de tours du parcours défini. Chacun compte ses tours puis on additionne.

Par groupe:

1. **Jeu des sautoirs** ou des pincettes ou,..... **Distribution du matériel sous forme jouée**, mettre 2, 3,... poursuivants avec un sautoir ou une pincette ou,... dès que l'un d'eux touche un E celui-ci vient chercher un sautoir, une pincette,... vers le M. Celui-ci distribue les sautoirs, pincettes, ... de manière à faire X groupes de couleurs différentes.

2. **Jeu des pincettes**, chaque E a une pincette fixée sur lui, placée bien en évidence. Le but essayer d'aller piquer une, deux,... pincettes chez les autres. après un temps donnée qui a le plus de pincettes?

3. **Le roi des pincettes**. Par équipe, former des colonnes. On place le roi ou la reine à une certaine distance des autres. Chacun des E de l'équipe doit venir fixer sa pincette sur le roi ou la reine. course d'estafette. Tout le monde doit avoir passé à la place du roi ou de la reine. Attention il doit y avoir le même nombre d'enfants par équipe, sinon on court 2x

4. **Jeu des n0**. on garde les équipes en colonnes. Chaque E a un n0 dans la colonne; 1,2,3, etc... Lorsque le M dit 3 tous les n0 3 partent faire le tour complet de leur colonne et revienne à leur place. 1 point gagné pour les 2ou 3ère équipes par ex.

5. **Jeu des dés**. Une équipe après l'autre doit chercher les 6 dés qui naviguent d'un E à l'autre. si un chasseur touche un E celui-ci ouvre ses mains, si elles sont vides le jeu continue, si il a un dé il doit venir le donner au M. Dès que les 6 dés sont trouvés on stop le chrono. Quelle équipe aura trouvé les dés le plus rapidement ?

6. **La boule de neige**. Les équipes sont placées par ex. dans les 4 coins de la salle. chaque équipe a une corde à sauter. les 1er de chaque équipe font un tour de la salle et dès qu'il arrive devant leur équipe, il prenne avec eux en tenant la corde le 2ème coureur et ainsi de suite. Faire encore un tour avec toute l'équipe. Puis faire l'inverse, dévider la boule

7. Course de hasard, course aux cartes, aux puzzles, aux mots, etc...loto

Chaque équipe doit aller, un E après l'autre chercher une carte, une lettre, une pièce etc,... à une certaine distance et ramener si c'est la bonne carte ou ramener la pièce du puzzle ou la lettre et faire la suite de carte ou faire le puzzle etc,... idem avec le jeu du loto.



Avec des flash cups:

1. Répartir des flash cups de couleurs dans la salle, les enfants courent librement dans la salle, lors du coup de sifflet du M, les enfants doivent trouver une place, celui qui n'en a pas reçoit un gage (ex. 10 sauts à la corde)
2. Des chiffres sont inscrits vers les flash cups, les enfants courent librement au signal ils doivent composer leur numéro de natel, année de naissance, en faisant le tour du chiffre inscrit vers le flash cup
3. Disposé le même nombre de flash cups (2 couleurs) que d'élèves, les enfants courent librement au signal ils trouvent une place. Faire 2 équipes les bleus et les rouges.
4. Debout, couché, une équipe doit mettre les flash cup debout et l'autre doit les mettre couché, au signal quelle équipe a le plus de flash cups ?
5. Idem, mais chaque enfants à 3 flash cups, (apprendre la pyramide), une équipe construit l'autre détruit. Quelle équipe aura le plus de pyramides ?
6. Faire 4 équipes, estafettes avec les pyramides de 3. Idem 2/2 construire les pyramides à une main
7. Disposé au centre de la salle les flash cups, les 4 équipes se trouvent aux 4 coins de la salle, course estafette, chaque enfant court un tour de salle prend un flash cup et vient l'apporter à son équipe. Puis construction de la plus grande tour, quelle équipe aura la plus haute tour ?
8. Chaque équipe dispose de flash cups de 3 couleurs et dispose une série de cups au sol. Puis sauter à côté des cups ex. jaune pied droite, rouge pied gauche et bleu les deux pieds. Faire les 4 pistes plusieurs fois.

Le biathlon: (Endurance ludique)

Les enfants effectuent une petite boucle (20 à 30 secondes de course environ), puis ils s'arrêtent au stand de tir ; avec une balle mousse, ou une corde à sauter,... ils essaient de toucher un cône.

S'ils atteignent la cible, ils repartent directement pour un tour. En cas d'échec, ils effectuent une petite boucle de pénalité.

Qui termine ses dix tours le plus rapidement possible ?

Variante :

Remplacer le tour de pénalité par une autre tâche, par ex: 20 saut à la corde



Et bien évidemment, le biathlon peut se faire en équipe, toutes les idées de lancer ou d'agilité sont propices à cette activité. Attention à la sécurité avec les enfants.



L'arbre de Noël:

Sous forme d'estafette, chaque équipe essaie de décorer au mieux son arbre de Noël. Placer du petit matériel, (cerceaux, anneaux, petites balles, blocs de bois, foulards, etc... dans le cercle central. Les équipes sont disposées aux 4 coins de la salle par ex. un enfant de chaque équipe effectue un tour du parcours désigné, puis vient choisir un objet dans le cercle, le ramène à son équipe, le suivant peut partir effectuer son parcours et chercher un nouvel objet afin de décorer son sapin ! désigné, puis vient choisir un objet dans le cercle, le ramène à son équipe, le suivant peut partir effectuer son parcours et chercher un nouvel objet afin de décorer son sapin !

