

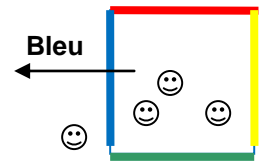
DES JEUX POUR LA COURSE DE DUREE

1 - IDENTIFIER, REPERER UNE ALLURE

Les 3 vitesses

Marcher, trotter dans le carré.

À l'annonce d'une des couleurs, sortir le plus rapidement du carré par le côté de la couleur annoncée.

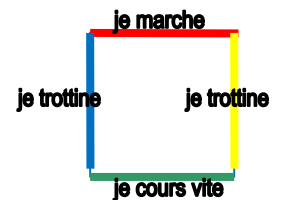


La Bonne allure

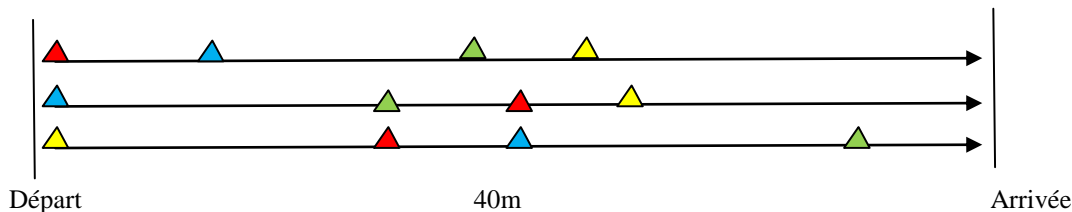
4 groupes au 4 coins du carré

Sur le périmètre du carré se déplacer en respectant le déplacement attribué à la couleur.

Rouge : je marche / Bleu et Jaune: je trotte/ Vert : je vais vite



Les parallèles

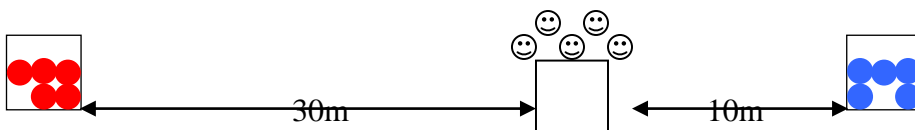


A chaque passage de plot adopter l'allure indiquée par la couleur du plot :

Rouge : je marche / Bleu et Jaune: je trotte/ Vert : je vais vite

Expérimenter les différents parcours.

Les déménageurs



Les enfants doivent remplir la caisse de l'équipe le plus vite possible en ne portant qu'un objet à la fois.

Chaque joueur doit déménager au moins un objet de chaque caisse (couleur).

L'équipe qui a terminé la première a gagné.

Les rendez- vous

Distribuer 3 épingles à linge à chacun

Course à **faible allure** par équipe

4 lieux de rendez-vous (surfaces identifiées par plots de 4 couleurs différentes : 4 plots de chaque couleur)

A la couleur appelée, rendez-vous dans la surface.

On retirera 1 épingles à linge par coureur arrivé en retard au rendez-vous.

But du jeu : avoir gardé le plus d'épingles à linge dans son équipe

2 - STABILISER UNE ALLURE

Les pas perdu

Les enfants courent en groupes hétérogènes, et leur but est de rester ensemble malgré les différences : les 1ers doivent donc veiller à la cohésion du groupe et aller rechercher les retardataires en faisant une boucle en arrière pour reformer le groupe chaque fois que c'est nécessaire.

Jeu des numéros

Les élèves courent régulièrement, par groupes d'allure, à la queue leu leu, sur un parcours imposé. Dans chaque groupe, chaque enfant a un numéro, 1, 2, 3 et 4. Quand le maître siffle 1 fois, n°1 doit passer devant, quand il siffle 4 fois, c'est le n°4, etc.

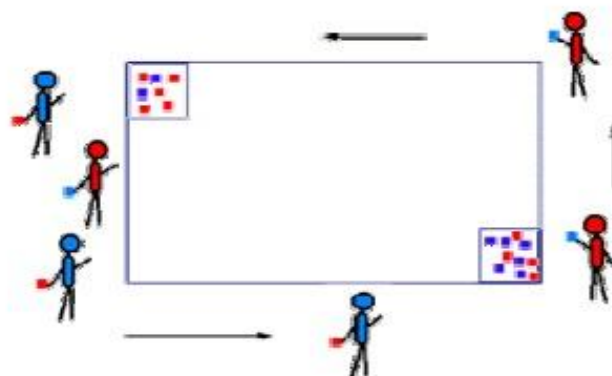
La course aux foulards

Les coureurs doivent prendre un foulard dans la corbeille à chaque passage et le déposer dans celle de l'équipe adverse, en suivant le sens de la course.

- Deux équipes ou plus si le nombre d'élèves est important.
- Parcours de 100 à 150 mètres, deux corbeilles remplies de foulards.
- Un chrono.
- Course de 4 à 5 min au CP, 6 à 7 min au CE1.

Au signal de fin de course, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de foulards dans sa corbeille. Comportements : Course continue, Contrôle de son effort, effort continu.

Mettre en relation le fait que courir de manière continue permet de mieux remplir la corbeille adverse.



Le relais brochette

Prévoir 2 plots distants de 10 à 20m et une corde par équipe. Constituer des équipes de 4 coureurs.

But : être la première équipe à avoir effectué le parcours

Modalités d'exécution : le n°1 avec une corde court vers le plot, le contourne et vient chercher le n°2 qui accroche la corde. Les 2 coureurs font le parcours, contournent le repère et viennent chercher le n°3. Les 3 élèves effectuent le parcours et viennent chercher le n°4 qui finit avec eux le parcours.

Variantes :

- allonger la distance de course
- changer le nombre d'équipiers
- course sans la corde, course en colonne
- équilibrer le temps de course de chacun : course du n°1 ; course des n°1 et 2 ; course des n°1, 2 et 3 ; course des n°1, 2, 3 et 4 ; course des n°2, 3 et 4 ; course des n°3 et 4 ; course du n°4 seul.

La course au message

Prévoir un parcours de 150 à 200m.

La classe est divisée en 4 groupes.

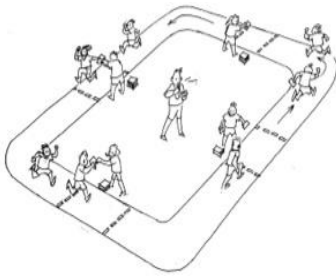
3 groupes A, B et C partent dans un sens de 3 endroits différents, 1 groupe D part dans l'autre sens.

Le groupe D, tout en courant, se concerte pour inventer un message à dire à A, B, et C quand il les croisera. A, B et C doivent dire le message quand ils arriveront. Changer les rôles, pour que chaque groupe soit messager une fois ; enchaîner les 4 séquences sans repos.

Variantes :

- un même message, dit 3 fois
- 3 messages différents
- un cri
- une phrase en 3 morceaux
- une devinette (la réponse devra être donnée à l'arrivée)

Individuellement,
ramener le plus de
courrier (cartons)



- circuit de 100 mètres
- 4 postes de 5 mètres de long
- élèves en binômes : 1 coureur et 1 facteur avec des cartons dans une poste
- 3 ou 4 binômes par poste
- 1 chronomètre et un sifflet

Temps prévu par tour : 40 secondes
(ajuster le temps si nécessaire)

sur 5 tours,

Pour le maître :
siffler toutes les 40 secondes

Pour le facteur :
donner un carton à son coureur s'il passe à la poste au coup de sifflet

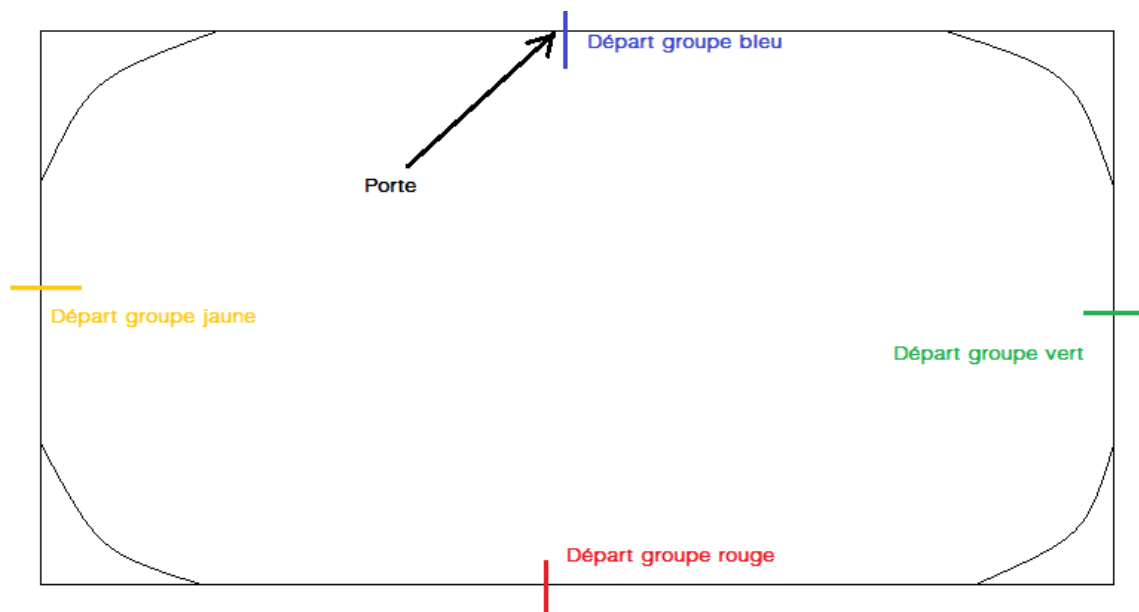
Pour le coureur :
courir sans marcher, sans s'arrêter pour passer à l'heure dans sa poste

Changer les rôles

1. La porte

Les élèves courent régulièrement individuellement ou en équipe, sur un parcours imposé. Durant un laps de temps, une porte est ouverte. Les élèves doivent arriver pendant ce créneau. Auquel cas, ils doivent attendre l'ouverture de cette porte en courant sur-place. Ils doivent ensuite réguler leur allure pour ne pas arriver lorsque la porte est fermée.

Ce jeu peut proposer une allure imposée pour tous. Il peut également être adapté au niveau de chacun et être proposé en atelier.



Exemple pour un parcours de 120 mètres (tours du terrain de handball) sur lequel les élèves doivent courir à 9 km/h.

Ouvert	Fermé
12	17''
24	29''
36	41''
48	53''
1'	1'05''
1'12	1'17''
1'24''	1'29''
1'36''	1'41''
1'48''	1'53''
2'	2'05''

3 - AMELIORER

Les durées à trouver

L'enseignant est au milieu des élèves avec un chronomètre.

Les enfants partent tous en même temps, et essaient de revenir exactement au bout de 10 secondes ; l'enseignant tient le chrono bien en vue, et chaque élève, quand il pense avoir couru 10 secondes, revient au chrono (il ne peut le faire qu'une fois) et lit le temps qu'il a réellement couru.. et compare ce temps avec les 10 secondes demandées.. Idem pour 30 secondes, puis 1 minute, puis 5 minutes.

Les élèves, par groupes, doivent faire un parcours imposé, et deviner le temps qu'ils auront mis pour le faire (les groupes partent décalés dans le temps, il faut autant de chronos que de groupes, et les empiler sur la main pour prendre les temps dans le bon ordre).. plusieurs essais sont enchaînés, les élèves essaient d'être le plus précis possible..

Après plusieurs essais sur ce même parcours, on y ajoute une petite rallonge, et les élèves doivent deviner le nouveau temps mis pour le parcours rallongé.

Puis, les élèves ayant travaillé en estimation du temps sur différents parcours, doivent, pour une durée imposée de 5 minutes, annoncer le trajet qui leur sera nécessaire pour courir 5 minutes pile, et le réaliser. On peut aussi leur demander de faire un parcours imposé en un temps imposé. On peut aussi les laisser libres du parcours et du temps, ils annoncent le temps à la fin.

Faire un marathon en 30mn en équipe

Par groupes hétérogènes de 10 à 12, sur un parcours balisé de 400m par exemple.

Calculer en classe, en tenant compte de la vitesse moyenne de chacun (8 à 10 km/h), combien il faut de coureurs pour parvenir à faire 42 km (un marathon) en 30 minutes sur ce parcours balisé.

Puis le réaliser, en comptant soigneusement le nombre de tours de chacun (tickets distribués au passage, si on a marché on n'a pas de ticket).

Le train

Les groupes courent sur un parcours de 150 à 200m. Le groupe A, parti en premier, court lentement ; le groupe B, parti après lui, doit le rattraper sur un tour et reformer le train.. le groupe A+B continue ensemble à même allure.. Le groupe C, parti après le groupe B, doit rester derrière B, en gardant le même écart par rapport à B dans la 1^{ère} partie de l'exercice, puis deviendra ensuite locomotive, et devra donc se donner 2 tours pour doubler tous les autres, etc.

Jeu des papiers

Les élèves courent par groupes d'allure, à la queue leu leu, sur un parcours imposé de 300m. Avant de partir ils ont reçu chacun un papier avec une consigne. Ils essaient de la respecter.

Exemples de consignes :

- être toujours 3^{ème} du groupe
- lancer une accélération à 200m du point de départ, sur 50m, puis retrouver une allure normale
- être dernier sur les 1ers 200m, puis accélérer sur 100m
- etc...

Trouver 3 allures

Courir (par groupes d'allure) 10 minutes à allure confortable : « je peux bavarder » sur un parcours de 300 à 400m. On chronomètre le 3^{ème} tour.

2^{ème} partie : courir 5 minutes un peu plus vite « je suis essoufflé » (on chronomètre le 2^{ème} tour).

3^{ème} partie (CM uniquement) : courir 2 minutes plus vite encore « je peux à peine dire un mot » (chronométrer le 1^{er} tour).

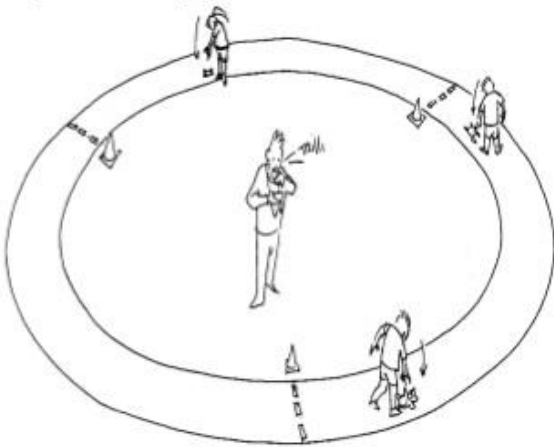
Contrat : faire 5 tours 1^{ère} allure puis 1 tour 2^{ème} allure enchaînés.. se concerter pour y parvenir.

En CM : intégrer 2 tours 2^{ème} allure, par ex le 3^{ème} et le 5^{ème} dans 5 tours à allure confortable, et finir par ½ tour allure plus rapide.

Variante : l'1 « décroche » volontairement à un endroit donné, et doit rattraper le retard avant un point imposé.

J'ai la mémoire

- 1 parcours ou circuit de 200 mètres environ
- 1 chronomètre et 1 sifflet pour le maître
- 1 objet personnalisé tenu à la main par élève
- temps de chaque course : 2 minutes
- nombre de courses : 5 à 8
- 3 points de départ



Réaliser la même distance
à chacune des courses

Choisir son point de départ

1^{re} course :

courir, au signal de fin de course (2 minutes),
s'arrêter et poser son objet
puis retourner à son point de départ

Courses suivantes :

courir sur le même parcours, au signal de fin de
course, s'arrêter, mesurer l'écart avec l'objet posé à
la première course

mesurer et comptabiliser les écarts (pour un
classement éventuel)

RELANCES

- augmenter le temps de course
- travail en binôme :

La course par handicap

Objectifs :

- sollicitation de la puissance aérobie ;
- permettre à chacun de vivre l'émotion de pouvoir gagner.

TACHE n° 1 :

- sur un parcours en boucle, mettre le moins de temps possible. Course avec départ collectif et chronométrage des temps de chaque élève (faire éventuellement 2 groupes afin que les élèves ne courant pas puissent aider à mesurer les performances de leurs camarades) ;
- les élèves sont donc classés en fonction du temps qu'ils ont mis pour réaliser le parcours proposé et le retard de chaque coureur sur le premier est mesuré.

ELEVES	TEMPS
Ali	5 min. 45 s.
Philippe	5 min. 52 s. (+ 7 s.)
Chloé	6 min. 8 s. (+ 23 s.)
Eric	6 min. 20 s. (+ 35 s.)
Nathalie	6 min. 25 s. (+ 40 s.)

TACHE n°2

- sur le même parcours, les coureurs partent dans l'ordre inverse du classement obtenu lors de la 1^{ère} situation. Le dernier part, cette fois, avec un temps d'avance sur le 1^{er} correspondant au retard qu'il avait lors de la course précédente ;
- il s'agit donc d'une course à handicap :
 - si chaque élève refait la même performance, tous les élèves arriveront ensemble ;
 - l'élève qui arrivera le premier sera celui qui améliorera le plus sa performance.

ELEVES	TEMPS
Nathalie	0 s.
Eric	5 s.
Chloé	17 s.
Philippe	33 s.
Ali	40 s.

Les métronomes

Objectifs :

- sollicitation de la capacité aérobie,
- maîtrise d'une vitesse (allure) régulière.

But : courir en respectant une vitesse imposée.

Critères de réussite : passer au niveau d'un repère visuel (cône) au moment du repère sonore produit par l'enseignant.

Dispositif : parcours de 200m (dans l'exemple ci dessus), jalonné de repères visuels tous les 50m.

- définir un temps de base à respecter sur 200m (exemple 1mn.30sec ce qui correspond à une vitesse de 7,200km/h.).
- 4 groupes, qui au départ de la situation, partent chacun d'un plot différent.
- siffler toutes les 22 sec.5/10 sec. (1mn.30sec. : 4).

Consignes : chaque groupe se rend près d'un plot,

- chaque groupe équipe doit rester groupée.
- au coup de sifflet, l'équipe doit se trouver à la hauteur d'un plot.

Variables : la durée de la situation (n tours, n minutes).

- la distance globale du circuit, ses caractéristiques.
- la largeur des repères visuels (zone plus ou moins large...un plot)...disparition des repères visuels.
- le nombre de repères visuels (plus ils sont nombreux, plus c'est facile),
- le nombre de repères visuels / sonores :
- 4 repères visuels, 4 repères sonores,
- 4 repères visuels, 2 repères sonores (exemple : 25 sec. et 1mn.25sec.)
- distance entre les repères visuels,
- temps de base (vitesse plus lente ou rapide),
- et **temps de base différents pour chaque groupe....ce qui est absolument nécessaire**..(hétérogénéité des ressources, des acquis), mais rendra la situation plus difficile à gérer pour l'enseignant (solliciter des élèves / 1 par groupe ?) pour émettre le repère sonore (coup long, court, 2 coups courts, 1 coup long et un coup court) de son équipe.

Les stratégies

Objectifs :

- Courir longtemps et régulièrement grâce à la maîtrise d'une vitesse optimale.
- Coopérer au sein de l'équipe pour réussir la meilleure performance possible.

But: pour chaque équipe, pendant la durée du jeu, **courir le plus de tours possible ensemble** afin de marquer le plus de points possible.

Organisation :

- équipes homogènes (« de niveau ») ; (ici par 3)
- 1 circuit adapté bien jalonné de repères visuels, adapté aux ressources des élèves (distance, relief...)
- 1 tableau sur lequel reporter les résultats.

Consignes :

- l'épreuve dure 20, 30, 40 minutes...1 heure.
- chaque équipe doit essayer de courir le plus de tours possible groupé « comme 1 seul homme ». Pour chaque équipe, 1 seul coureur peut se reposer, donc 2 coureurs au moins doivent toujours être en course.
- pour chaque tour réalisé groupé, l'équipe marque 5 points.
- quand 1 coureur de l'équipe se repose, l'équipe ne marque que 2 points
- l'équipe gagnante sera l'équipe qui aura marqué le plus de points à la fin du temps de jeu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	total
A 1	x	x	x	x	x	x	x		
2	x	x	0	x	x	0	x		
3	x	x	x	x	x	x	x		
points	5	5	2	5	5	2	5		29 points
B 1	x	x	0	x	0	x	x	0	
2	x	0	x	x	x	x	0	x	
3	x	x	x	x	x	x	x	x	
points	5	2	2	5	2	5	2	2	25 points

Remarques :

- l'équipe A composée des coureurs A1, A2, A3 gagne ; elle a marqué plus de points que l'équipe B bien qu'elle soit allée moins vite que l'équipe B...mais elle a au total parcouru plus de tours que l'équipe B.
- évaluation possible des performances individuelles en additionnant le nombre de tours réalisés par chacun, l'évaluation des nombre de tours enchaînés par chacun.
- **variables** : effectifs par équipe de 3 à 5 et décompte des points, temps de jeu, circuit.
- avoir un tableau pour reporter les résultats (x : tour réalisé, 0 : repos).

La course aux points

Objectif : maîtrise d'une vitesse régulière (correspondant si possible à un certain % de la P.M.A.)

But : courir le plus régulièrement possible et terminer le jeu en ayant perdu le moins de points possible.

Organisation :

- un parcours d'une distance adaptée aux ressources des élèves, un tableau sur lequel inscrire les résultats afin de permettre une évaluation permanente.
- constitution d'équipes homogènes (5 coureurs max. par équipe).
- chaque équipe a ou se donne un contrat représenté par un temps à réaliser sur un parcours qui sera répété plusieurs fois dans la séance. (exemple : 1mn.30sec. sur un parcours de 300m).
- à chaque répétition, chaque équipe devra se rapprocher au plus près de son temps de base.
- au début du jeu, chaque équipe a un capital de 100 points et il sera retiré à chaque équipe, à chaque répétition, autant de points qu'il y aura de secondes d'écart au contrat.
- en fin de jeu, l'équipe qui aura gardé le plus de points sera la gagnante...ce ne sera pas nécessairement la plus rapide.
- afin d'aider à la mise en œuvre de cette situation (diminuer le temps d'attente des équipes), faire partir les équipes toutes les 15 sec...en faisant partir la plus rapide en premier et ainsi de suite. Les équipes doivent rester groupées. « courir comme un seul hommes ».

Variables: le temps contrat, le sens du parcours, des contraintes imposées en cours d parcour (changement d'organisation de l'équipe, accélération, marche sur une distance donnée, enchaîner 2 tours = 2 fois le temps de base...changer de parcours, diminuer lke contrat de quelques secondes pour toutes les équipes...).

Exemple de résultats :

	contrat	1 ^{ère} passage	2 ^e passage	3 ^e passage	résultat
équipe 1	1mn.30sec.	1mn26sec. 96 points	1mn33sec. 93 points	1mn.32 sec. 91 points	91 points. (2 ^e).
équipe 2	1mn.45sec.	1mn.50sec. 95 points.	1mn.47sec. 93 points	1mn.46sec. 92 points	92 points. (1 ^{er}).

Commentaires :

- le contrat est négocié par chaque équipe à l'aide d'essais sur le parcours : quel temps doit-on se donner pour pouvoir répéter le parcours n fois ?
- évaluation de la distance totale parcourue (ici 4 répétitions de 300m....1200m).