

SITUATIONS GLOBALES POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE (C 3)

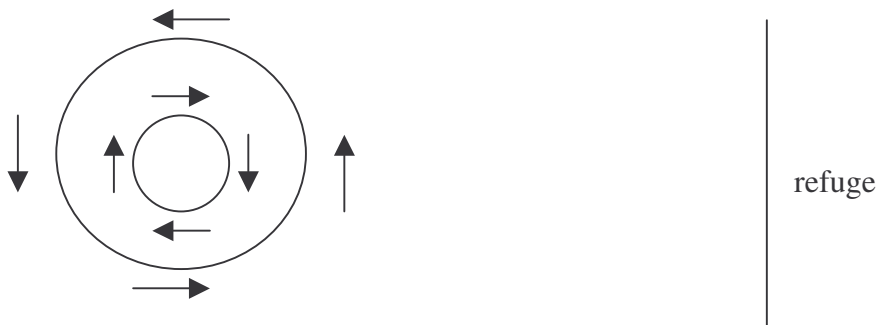
I. LA RONDE DES GENDARMES ET DES VOLEURS

But du jeu : chaque équipe de gendarmes doit toucher le maximum de voleurs.

Organisation : deux cercles : l'un de gendarmes, à l'extérieur, l'autre de voleurs, à l'intérieur.

Chaque gendarme a son voleur. Les deux cercles tournent en sens contraire, et au signal du maître, chaque gendarme essaie de toucher son voleur.

La partie se joue au chronomètre (temps mis pour toucher tous les voleurs).



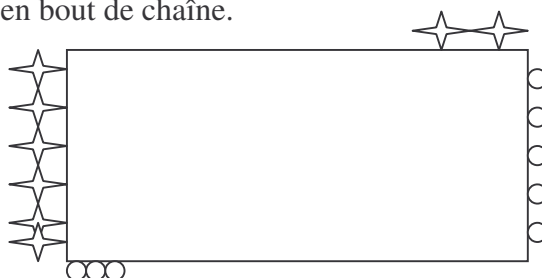
II. LES BARRES

Buts du jeu : Par un défi permanent et alterné les deux équipes de joueurs essaient de constituer le maximum de prisonniers.

Organisation : Deux équipes de part et d'autre (petits côtés) d'un terrain de hand ou de basket. Un joueur de l'équipe A vient porter un défi à un joueur de l'équipe B (qui sort après lui) : frappe trois fois dans la main de B qui, à l'issue de la troisième frappe, a le droit de poursuivre le joueur A et de le faire prisonnier s'il parvient à le toucher .

Règles de départ :

- Il est interdit de sortir des limites latérales du terrain (le joueur fautif est prisonnier).
- Tout joueur touché est prisonnier et forme une chaîne avec ses camarades prisonniers comme lui dans le camp adverse.
- TOUT JOUEUR QUI SORT APRES UN OU DES ADVERSAIRE(S) A «BARRE » SUR LUI (EUX) ET A LE DROIT DE LE(S) TOUCHER.
- Par contre : tout joueur touché ou non qui se réfugie dans son propre camp ou dans celui de ses adversaires , ne peut être touché mais perd le droit de barre qu'il avait précédemment.
- Réfugié dans le camp adverse, tout joueur ne peut reprendre le jeu qu'après avoir rejoint son camp en traversant le terrain. Il est prenable pendant toute cette traversée.
- Un joueur non touché a le droit de libérer l'un de ses camarades prisonniers en lui touchant la main en bout de chaîne.



III. LE DRAPEAU

But du jeu : les attaquants aidés par leur capitaine (qui ne peut transporter le drapeau) cherchent à ramener le drapeau dans leur camp sans se faire toucher par les défenseurs.

Organisation :

- deux équipes : défenseurs (o) , attaquants (✨)
- le capitaine des attaquants peut toucher les défenseurs ; les défenseurs peuvent toucher les attaquants.

Règles de départ :

- Tout joueur touché sort du terrain et devient prisonnier de l'équipe adverse, il ne peut être libéré.
- Il est interdit de sortir des limites du terrain (le fautif est prisonnier).
- Il est interdit de lancer le drapeau mais on peut le poser au sol.
- Tout joueur menacé qui se réfugie dans l'un des deux camps ne peut être touché (réfugié dans le camp adverse on peut reprendre la partie en rejoignant son camp par les côtés du terrain.

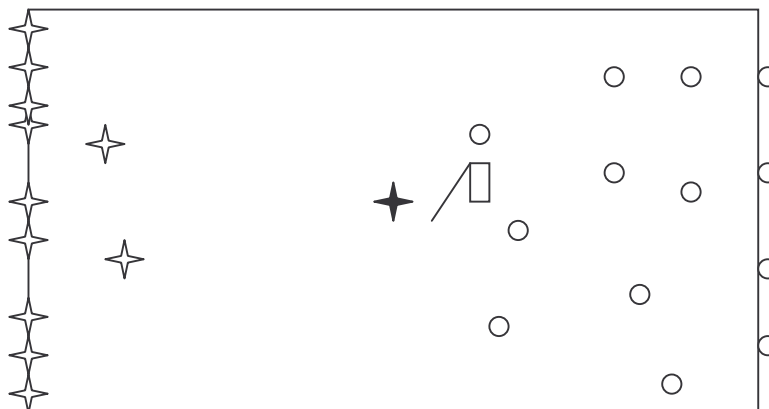
Décompte des points :

- Drapeau ramené par les attaquants : 5 points.
- Porteur du drapeau touché par les défenseurs : 5 points aux défenseurs.

Dans ces deux cas la manche est terminée, dans les autres cas chaque équipe marque autant de points qu'elle a de prisonniers.

Variantes :

- jouer avec deux capitaines
- autoriser tout joueur à libérer les prisonniers.



IV. POURSUITE

Deux équipes A et B s'affrontent.

Les deux équipes sont disposées l'une devant l'autre (écart d'environ 2 mètres).

Au signal du départ chaque élève essaie de rattraper celui qui se trouve placé exactement devant lui.

Après chaque manche les rôles – poursuivi / poursuivant - seront inversés.

Variables :

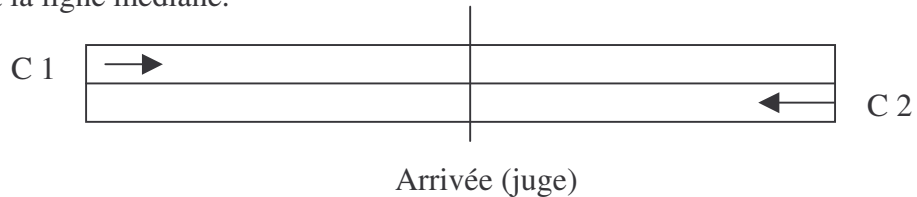
- positions de départ (assis, couché, de dos, accroupi, à genoux...)

- signaux de départ : auditifs (sifflet, voix, claquoir...), visuels (drapeau, foulard de différentes couleurs, ballon tombant au sol...)

V. COURSE A LA RENCONTRE

Par équipe de 3 : 2 coureurs et un juge.

Au signal, les deux coureurs partent face à face (distant de 40m), le vainqueur est celui qui le premier franchit la ligne médiane.



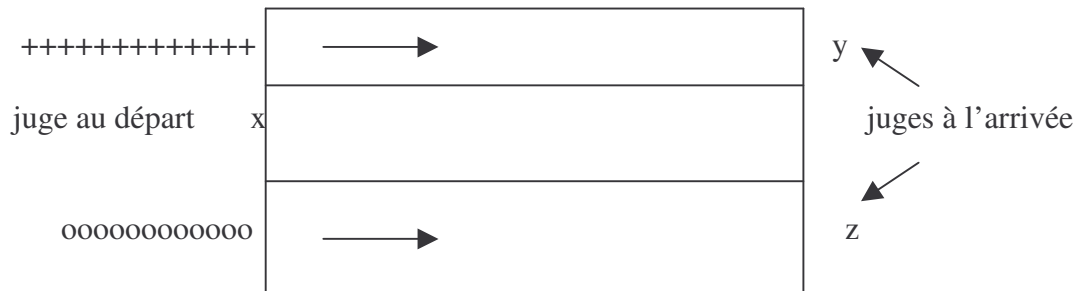
Une seule ligne tracée ou matérialisée par des plots permet d'organiser le même atelier.



VI. JEUX DE VITESSE PAR EQUIPE

Les équipes sont placées en « file indienne » et il y a deux juges à l'arrivée, un au départ; un des juges donne le départ aux représentant de chaque équipe en tête de chaque file .

A l'arrivée, chaque juge abaisse son drapeau pour indiquer simultanément l'arrivée de l'élève de la file qu'il contrôle et pour déclencher le départ de l'élève suivant...et ainsi de suite.



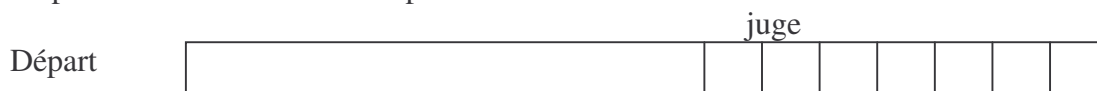
L'équipe gagnante est celle dont le dernier représentant franchit le premier la ligne d'arrivée.

VII. ALLER LE PLUS LOIN POSSIBLE

Dispositif :

Un ou plusieurs couloirs parallèles avec au bout de 20 mètres environ des zones tous les 2,5m.

La performance réalisée correspond à la zone atteinte au bout de 6 à 8 secondes de course.



Les rencontres peuvent être organisées sous forme de défis, avec ou sans comparaison de performances chiffrées.

VII(bis) .Une organisation identique sera mise en place sur des parcours d'obstacles : la performance est égale au nombre d'obstacles franchis dans le temps de course imparti ou, en cas d'égalité, la mesure du temps exact de course.

VIII. LE TEMOIN LE PLUS RAPIDE

Coordonner vitesse et transmission.

Les élèves sont organisés en équipes de 4 à 6 enfants.

Sur une distance de 150 à 300 m, se relayer pour que le témoin parcoure la distance le plus rapidement possible, plus vite que les autres équipes. Les élèves doivent se répartir les distances à courir en fonction des aptitudes de chacun.

But : assurer la continuité de la vitesse du témoin, s'entraîner pour repérer le moment du départ du relayeur.

IX. DEFIS VITESSE : « MONTER / DESCENDRE »

Ajuster son effort à l'objectif visé :

Les élèves sont groupés par quatre pour une course sur une distance de 30m.

Un classement est établi à l'arrivée. On fera ensuite courir les premiers entre eux, les deuxièmes entre eux...Le premier et le dernier changent de groupe.

X. FILM ATHLETISME

Connaître l'athlétisme .

En classe :

- Affiches décrivant le règlement des épreuves
- Magazines et posters présentant des athlètes, leur palmarès, un calendrier d'épreuves
- Vidéos (compétitions, Jeux Olympiques, meetings, compétitions d'enfants – USEP) ...

SITUATIONS DE REFERENCE

I. VITESSE

Course de vitesse rectiligne de 40 mètres en couloir si possible. Le départ est donné dans des conditions de course : pistolet, sifflet, claquoir .

La référence chronométrée sera notée, ainsi éventuellement que des observations quant à la « technique » (départ, régularité, équilibre, final...) de course (observation faites par le maître mais aussi par les autres élèves).

Plusieurs tentatives seront effectuées, la performance retenue sera celle qui sera reproduite le plus souvent ou la moyenne réalisée sur 5 essais.

Il sera intéressant de reprendre le test sur 2 ou 3 séances.

II. COURSE DE HAIES

Même organisation que précédemment. On proposera différentes distances inter - obstacles privilégiant la vitesse et 4 appuis (chacun choisira son « meilleur » parcours).

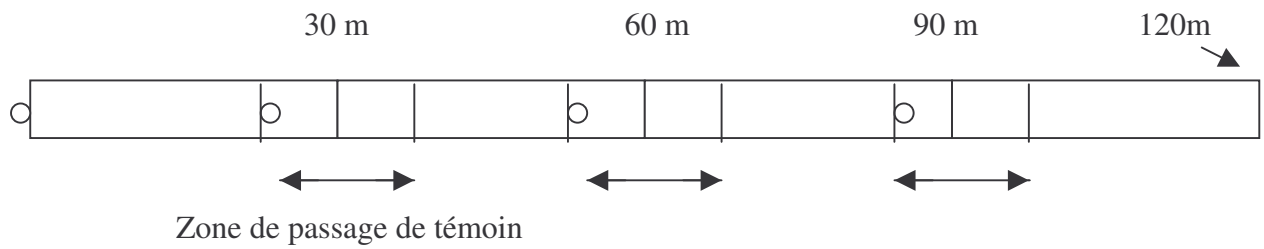
Départ	11 m	6 m	6 m	6 m	11 m
	11 m	6 ,50 m	6 ,50 m	6 , 50 m	9,50 m
	11 m	7 m	7 m	7 m	8 m
	11 m	6 m	6,50 m	7 m	9, 50 m

La hauteur des « haies » ou obstacles sera de 30 cm au CE2 , de 40 cm au CM.

III. RELAIS

Sur un espace de 120 m de long, un groupe de 4 coureurs - chacun courant une distance de 30m – essaie de faire progresser le témoin à la plus grande vitesse possible. Les passages de témoin se feront obligatoirement dans une zone de 20 m.

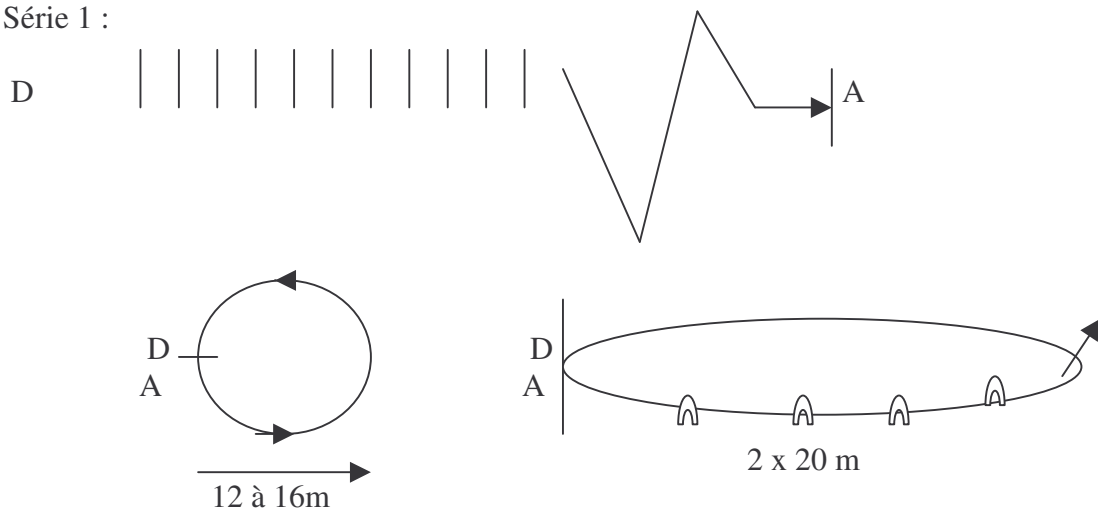
Le test peut être organisé sur une piste (dans tous les cas on balisera les différentes zones).



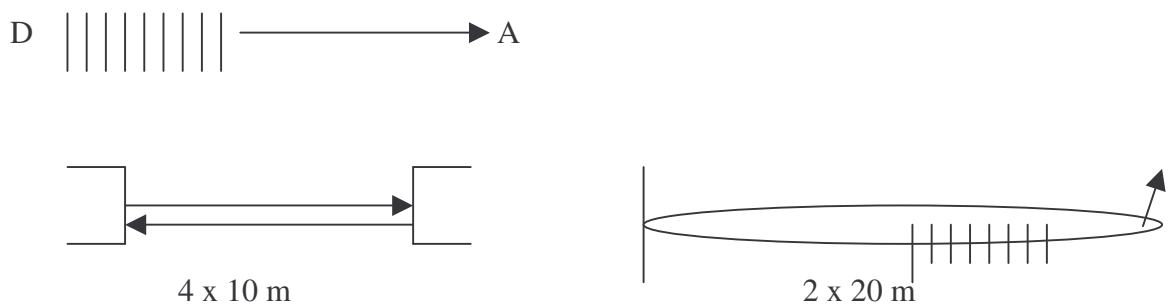
IV. TESTS D'EVALUATION : amplitude, vélocité, temps de réaction, puissance

Proposer à l'élève des parcours diversifiés de 40 à 50 m et comportant des changements de direction ainsi que des franchissements d'obstacles variés.

Série 1 :



Série 2 :



- Succession de cordelettes, lattes, tracés espacés de 50 à 60 cm sur une dizaine de mètres.
- Obstacles bas de 20 à 50 cm de haut.

Additionner le temps mis pour parcourir les trois parcours de chacune des deux séries. Noter les résultats et observer les progrès.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

VITESSE : Aller le plus vite d'un point à un autre

I. RECHERCHER AISANCE CORPORELLE

1. longueurs de 30 à 40 m, allure modérée :

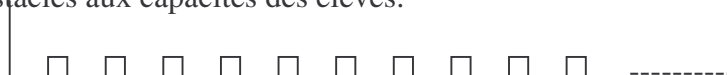
- Ne pas forcer
- Ne pas se contracter
- Laisser « rouler »
- Aller droit
- Courir au-delà de la ligne d'arrivée

2. longueurs de 30 à 40 m, allures variées :

- Accélération progressive
- Ralentir, accélérer
- Répondre aux accélérations ou décélérations d'un camarade

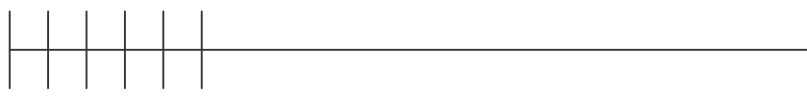
II. RECHERCHER LA FREQUENCE (VELOCITE)

3. Courir sur une distance de 10 m dans un espace matérialisé par des obstacles bas espacés de 50 cm. Poser un pied entre chaque obstacle (pots de yaourt, cordelettes...). Adapter la hauteur des obstacles aux capacités des élèves.




Varié les espaces entre les obstacles

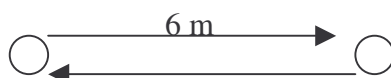
4. Aller le plus vite possible sur un espace de 20 m dont les 5 premiers sont matérialisés par des traits tracés au sol ou par des lattes posées et espacées de 50 cm.



4 (bis). Descendre un escalier ou partie d'escalier très rapidement marche par marche.

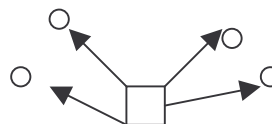
III. DEVELOPPER LA PUISSANCE

5. Cinq course en aller retour sur un espace de 6 m de long (soit 30 m). Poser le pied dans le  avant de changer de sens.



6. Ramasser les quatre balles l'une après l'autre pour venir les poser dans le carton. L'enfant doit choisir lui-même son itinéraire (départ 1 pied contre le carton).

Distance : 5 m



7. Escalier à monter en courant marche par marche, 2 par 2.
8. Course en côte.

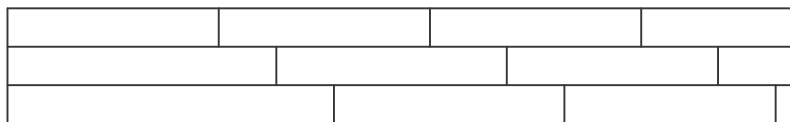
IV. RECHERCHER L'AMPLITUDE DES FOULEES

9. comparer les temps mis pour parcourir des parcours de 40 m dans un espace matérialisé par des lattes posées à intervalle régulier mais croissant d'un parcours à un autre.
Intervalles possibles : 1,25 m ; 1,50m; 1,75m...
10. Course avec des foulées de plus en plus longues, attention à ne pas s'arrêter de courir.

COURSE DE HAIES : Franchir des obstacles successifs à la plus grande vitesse

V. COURIR VITE ENTRE LES OBSTACLES

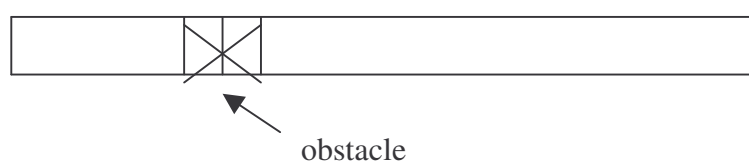
1. Trois parcours parallèles comportant des obstacles bas (cartons, cagettes, haies basses...) placés respectivement à 5, 6, 7 m d'intervalle :
 - Perdre le moins de temps possible en franchissant
 - Courir le plus vite possible entre les obstacles



2. Avec les mêmes intervalles remplacer les obstacles par des rivières de 1,50 – 1,80 - 2,10m de largeur...
 - Courir en franchissant les rivières
 - Courir le plus vite possible sur le parcours



3. Replacer les obstacles à l'intérieur des rivières.



VI. ORIENTER L'IMPULSION DE LA FOULEE DE FRANCHISSEMENT VERS L'AVANT (CM)

1. Dans les trois parcours précédents rechercher le meilleur placement de l'obstacle à l'intérieur de la rivière (début, milieu, fond)pour pouvoir franchir les obstacles à la plus grande vitesse.

VII. FRANCHIR LES OBSTACLES AVEC L'APPEL DU MÊME PIED

1. Courir le plus vite possible en franchissant les obstacles dont l'écartement sera modifié pour :
 - Faire cinq appuis entre les obstacles
 - Faire quatre appuis entre les obstacles
2. Courir en quatre appuis sur des intervalles *faciles* et sur des obstacles *bas* pour favoriser le travail en *vélocité*.

VIII. ADAPTER LA COURSE A LA HAUTEUR DES OBSTACLES

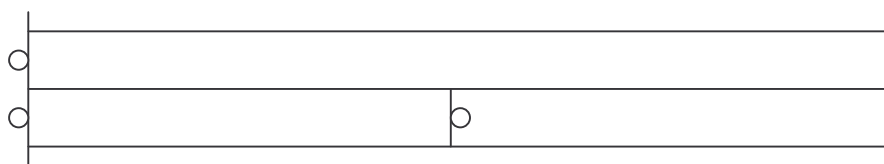
1. Franchir en courant des rivières et obstacles progressivement de plus en plus élevés. Réduire les intervalles.
2. Enlever les rivières et franchir des obstacles progressivement de plus en plus élevés. Réduire les intervalles.
3. Sur un parcours cinq obstacles éloignés de 15 , 20 ou 22 m adapter sa course pour se déplacer avec le moins de rupture possible dans la liaison course franchissement.

RELAIS : se transmettre le témoin à pleine vitesse

IX. MOTIVER LE DEPART LANCE DU RELAYEUR

1. Observer et comparer le déplacement de deux témoins :
 - L'un porté par un seul coureur sur 50 m
 - L'autre porté et passé par deux enfants sur 2 fois 25 m

Lequel des deux arrive le premier ? pourquoi ?



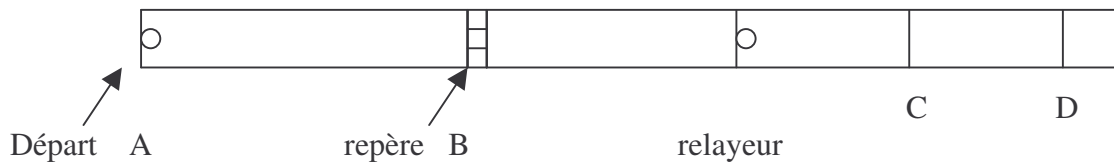
- Le n° 1 relayé transmet au n° 2 relayeur qui démarre avant de recevoir dans la zone balisée.



X. COORDONNER LES DEUX COURSES POUR QUE LE TEMOIN NE RALENTISSE PAS

- Le relayeur part au moment où le relayé passe à hauteur d'un repère tracé au sol. Varier la position de ce repère de façon à ce que :

- Le relayeur ne soit pas rattrapé avant la limite D
- Le relayeur soit rattrapé avant la limite C
- Le relayeur soit presque rattrapé entre C et D



- Déterminer par groupe de deux coureurs la distance A B et ce dans les deux cas :
 - A relayé , B relayeur
 - B relayé , A relayeur

XI. DEMARRER LE PLUS VITE POSSIBLE A UN SIGNAL VISUEL PLACE AU SOL DERRIERE SOI

Compétition interindividuelle sur 10 m de course le départ étant donné :

- A l'instant où un ballon lancé verticalement derrière les coureurs , touche le sol.
- A l'instant où le ballon roule au-dessus d'un repère placé au sol derrière les coureurs.
- A l'instant où un enfant passe en courant sur ce même repère.

XII. ASSURER UNE TRANSMISSION DU TEMOIN SANS PERTE DE VITESSE

- Par groupe de 3, en trottinant, le 3 passe de sa main droite dans la main gauche du 2, lequel passe dans la main droite du 1. Le 3 qui est passé devant le 1 reçoit dans sa main gauche ...etc
- Par groupe de deux (idem situation A, B, C, D n° X) :
 - Le relayeur court le plus vite possible en se servant de ses deux bras.
 - Le relayé responsable du passage, appelle son camarade – **bras immobile tendu en arrière** - et lui place le témoin dans la main.