Titre : COURIR VITE

Objectifs :

- Réagir vite au signal.
- Adapter sa course (aux obstacles, à la distance, …).
- S'orienter vite vers son refuge.

But :

- Courir le plus vite possible pour atteindre la zone refuge.
- Courir de plus en plus vite

Dispositif/Aménagement :

1. <u>Echauffement :</u> Jeu des lions et gazelles

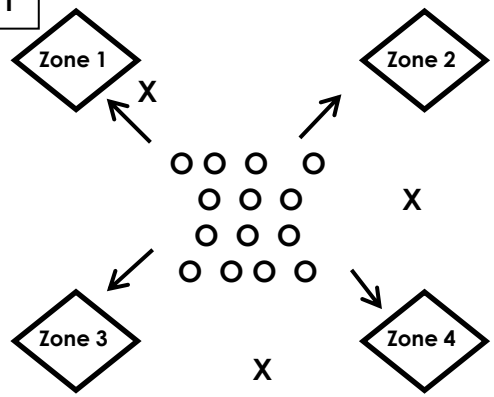
L'enseignant(e) raconte une histoire et quand il/elle dit le mot « gazelle », les « élèves gazelles » doivent rejoindre une des 4 zones refuges, sans se faire attraper par les « 3 élèves lions ». Une gazelle attrapée devient lion.

2. <u>Situation de jeu en ligne :</u> Jeu des lions et gazelles

Cette fois, il n'y a qu'une seule zone refuge. Chaque lion se voit attribuer une gazelle et doit essayer de l'attraper au signal. La course se fait en ligne.

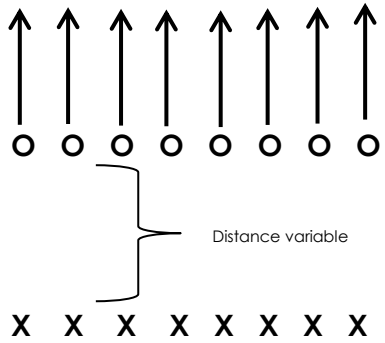
3. <u>Situation en relais :</u> Jeu des déménageurs (préparation à la course en relais)

1

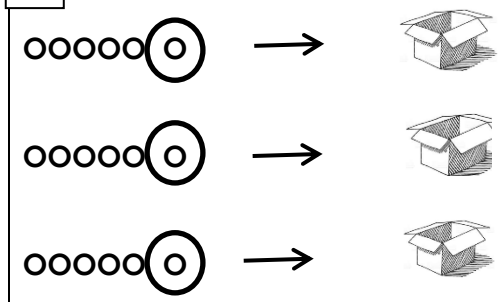


2

1 seule zone de refuge



3



Matériel :

- Plots pour délimiter les zones refuge.
- Des cerceaux pour le point de départ de la course de relais.
- Des caisses et des objets (1 objet par enfant)
- Lieu : la cour

Consignes :

1. « Quand tu entends le mot GAZELLE, va te réfugier. »
2. « Cours le plus vite possible jusqu'au refuge. »
3. Cherche un objet et rapporte-le dans ta caisse le plus vite possible. »

Critères de réussite :

<u>Pour l'enseignant(e) :</u>

- Partir au bon moment.
- Courir vite.
- Réagir vite au signal.
- S'orienter vite.

<u>Pour les élèves :</u>

- Ne pas se faire attraper.
- Attraper un autre enfant.
- Finir avant les autres équipes (jeu des déménageurs)

Pour simplifier ou complexifier :

- Varier la distance entre lions et gazelles, entre point de départ et zones refuges, entre le point de départ et les caisses des déménageurs.
- Varier la position de départ : allongé, assis, accroupi, debout, debout de dos, …
- Ajouter des obstacles à contourner, à franchir.
- Varier le signal de départ.

Code utilisé : **X** ⟶ **élèves "lions"**