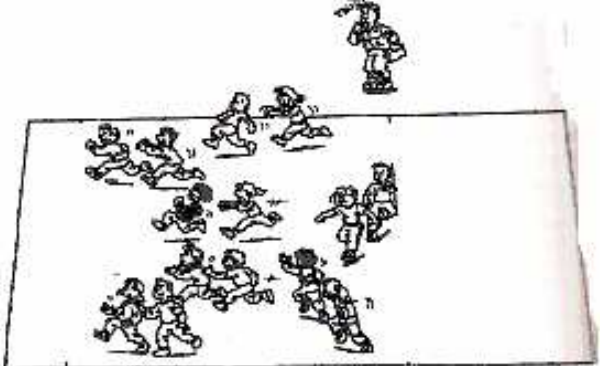


COURIR LONGTEMPS		Sans arrêt
Objectifs :	Alterner course et marche pendant 4, 5, 6 mn	
But :	Courir/marcher sans s'arrêter pendant 4, 5, 6 mn en exécutant les consignes orales ou visuelles qui changent toutes les 30 secondes	
Dispositif :	Un espace important (cour, plateau, gymnase.) Les élèves sont répartis dans tout l'espace	
Consignes :	1/ Courir partout là où il n'y a personne 2/ Rejoindre un coureur qui se déplace à la même allure que soi 3/ Se grouper par 4 sans cesser de courir 4/ Courir côte à côte, en file indienne (à un signal le meneur passe derrière) 5/ Repartir seul 6/ Courir en reproduisant les formes proposées par l'enseignant	
Critère de réussite :	Ne pas s'arrêter	
Matériel :	1 chronomètre, des étiquettes avec formes, lettres	
		

COURIR LONGTEMPS		La grille
Objectifs :	Courir sans marcher 4, 5, 6, 7 min Gérer son effort pour courir longtemps Adapter son allure	
But :	Avec son équipe, avoir complété la grille dans le temps imparti sans jamais avoir marché.	
Dispositif :	Un terrain assez vaste (cour, plateau, gymnase...) X grilles avec dessins ou mots par équipes sont réparties tout au long du parcours Les enfants sont répartis en x équipes X grilles par équipe sont réparties tout au long du parcours Un temps de course de 4 mn est fixé, 8 foulards accrochés à un fil permettant de décompter le temps	
Consignes :	1/ Au signal, courir sur le parcours. 2/ A chaque passage devant la grille de l'équipe, mémoriser les dessins ou mots et leur place. 3/ A la fin du temps, reconstituer la grille. 4/ Repérer le temps qui passe, en regardant les foulards.	
Critère de réussite :	Ne pas avoir marché pendant 4, 5, 6, ou 7 minutes	
Matériel :	2 grilles identiques avec mots et/ou pictogrammes 6 grilles vierges, colle, étiquettes mot ou dessin 10 foulards 1 fil ou cordelette 1 chronomètre	
Variantes	Allonger le parcours (besoin de moins d'objets) Allonger le temps (pas plus de 7 mn) Utiliser des types de terrains variés Donner la possibilité de refaire un tour pour vérifier sa grille ou aller chercher les éléments manquants	

COURIR LONGTEMPS		Le contrat
Objectifs :	Courir sans marcher 7 min, évaluer la performance	
But :	Courir 4, 5, 6, 7 mn sans s'arrêter	
Dispositif :	Tracer 4 terrains avec une boîte avec des objets pour chaque équipe A un parcours correspond 1 équipe (1 équipe sur le parcours rond, 1 équipe sur le parcours triangulaire...)	
Consignes :	<p><u>Pour le coureur</u> 1/ Aller chercher un objet au centre pour aller le déposer dans la caisse de son équipe en suivant le tracé au sol. 2/ Ne pas s'arrêter avant le coup de sifflet final à 7 min, soit 14 foulards 3/ Si un enfant s'arrête avant, il compte le nombre de foulards obtenus</p> <p><u>Pour l'enseignant ou observateur</u> 1/ Accrocher un foulard toutes les 30s. 2/ vérifier que son coureur ne s'arrête pas 3/ Au signal de fin, compter le nombre de foulards et annoncer la performance à son coureur (nombre de foulards/tours)</p>	
Critère de réussite :	Avoir couru 7 min sans s'arrêter	
Matériel :	Plots, foulards, objets divers, 8 boîtes 1 chronomètre 1 fiche d'évaluation	
