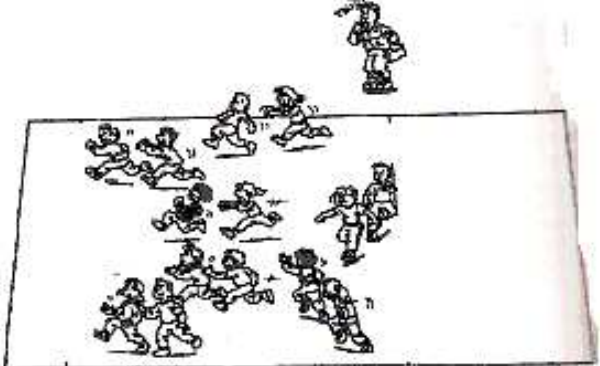
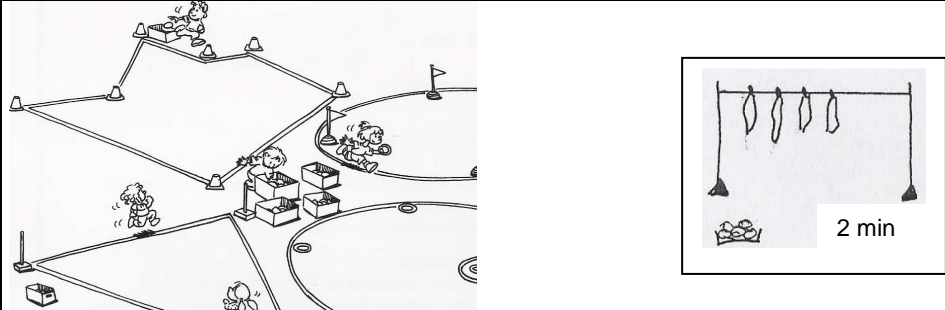


| COURIR LONGTEMPS   |  | Sans arrêt |
|--|--|------------|
| Objectifs :  | Alterner course et marche pendant 4, 5, 6 mn   |            |
| But :  | Courir/marcher sans s'arrêter pendant 4, 5, 6 mn en exécutant les consignes orales ou visuelles qui changent toutes les 30 secondes  |            |
| Dispositif :   | Un espace important (cour, plateau, gymnase.)<br>Les élèves sont répartis dans tout l'espace   |            |
| Consignes :  | <b>1/ Courir partout là où il n'y a personne</b><br><b>2/ Rejoindre un coureur qui se déplace à la même allure que soi</b><br><b>3/ Se grouper par 4 sans cesser de courir</b><br><b>4/ Courir côte à côte, en file indienne (à un signal le meneur passe derrière)</b><br><b>5/ Repartir seul</b><br><b>6/ Courir en reproduisant les formes proposées par l'enseignant</b> |            |
| 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<br>Gérer son effort pour courir longtemps<br>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...)<br>X grilles avec dessins ou mots par équipes sont réparties tout au long du parcours<br>Les enfants sont répartis en x équipes<br>X grilles par équipe sont réparties tout au long du parcours<br>Un temps de course de 4 mn est fixé, 8 foulards accrochés à un fil permettant de décompter le temps |           |
| Consignes :           | <b>1/ Au signal, courir sur le parcours.</b><br><b>2/ A chaque passage devant la grille de l'équipe, mémoriser les dessins ou mots et leur place.</b><br><b>3/ A la fin du temps, reconstituer la grille.</b><br><b>4/ Repérer le temps qui passe, en regardant les foulards.</b>   |           |
| Critère de réussite : | Ne pas avoir marché pendant 4, 5, 6, ou 7 minutes   |           |
| Matériel :            | 2 grilles identiques avec mots et/ou pictogrammes<br>6 grilles vierges, colle, étiquettes mot ou dessin<br>10 foulards 1 fil ou cordelette<br>1 chronomètre   |           |
| Variantes             | Allonger le parcours (besoin de moins d'objets)<br>Allonger le temps (pas plus de 7 mn)<br>Utiliser des types de terrains variés<br>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<br>A un parcours correspond 1 équipe (1 équipe sur le parcours rond, 1 équipe sur le parcours triangulaire...)   |            |
| Consignes :  | <p><b><u>Pour le coureur</u></b><br/> <b>1/ Aller chercher un objet au centre pour aller le déposer dans la caisse de son équipe en suivant le tracé au sol.</b><br/> <b>2/ Ne pas s'arrêter avant le coup de sifflet final à 7 min, soit 14 foulards</b><br/> <b>3/ Si un enfant s'arrête avant, il compte le nombre de foulards obtenus</b></p> <p><b><u>Pour l'enseignant ou observateur</u></b><br/> <b>1/ Accrocher un foulard toutes les 30s.</b><br/> <b>2/ vérifier que son coureur ne s'arrête pas</b><br/> <b>3/ Au signal de fin, compter le nombre de foulards et annoncer la performance à son coureur (nombre de foulards/tours)</b></p> |            |
| Critère de réussite :  | Avoir couru 7 min sans s'arrêter   |            |
| Matériel :   | Plots, foulards, objets divers, 8 boîtes<br>1 chronomètre<br>1 fiche d'évaluation  |            |
|  |  |            |