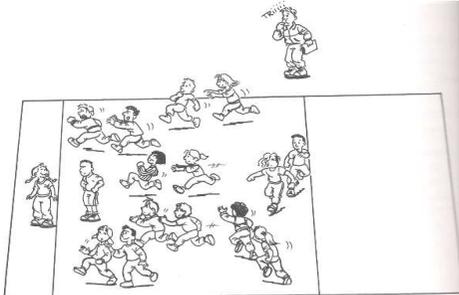
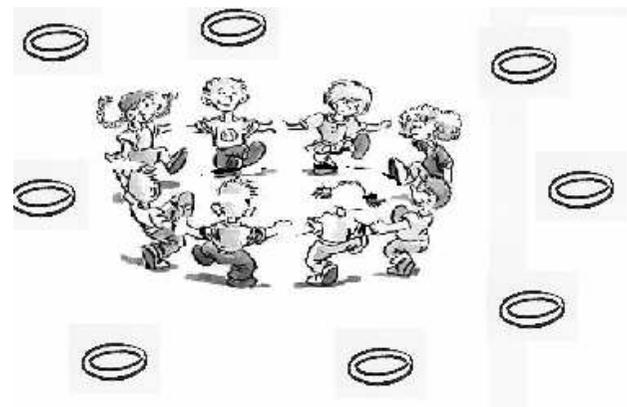


COURIR VITE		Les gazelles
Objectifs :	Améliorer la réaction à un signal	
But :	Réagir au signal et courir le plus vite possible sans se faire attraper	
Dispositif :	Les enfants sont appariés en 2 lignes, debout, dos à dos, séparés de 2 mètres 1 ligne d'enfants représente les gazelles, l'autre ligne les guépards	
Consignes :	1/ Se placer en 2 lignes 2/ Ecouter l'histoire racontée par le maître 3/ Pour les gazelles : - courir dans sa case si le mot gazelle est prononcé - attraper le foulard d'un guépard avant qu'il n'atteigne sa case si le mot guépard est prononcé - ne pas bouger si aucun de ces 2 mots n'est prononcé Pour les guépards : - courir dans sa case si le mot guépard est prononcé - attraper le foulard d'une gazelle avant qu'elle n'atteigne sa case si le mot gazelle est prononcé - ne pas bouger si aucun de ces 2 mots n'est prononcé	
Critère de réussite :	Arriver dans son camp sans se faire attraper ou attraper son adversaire avant qu'il n'arrive dans son camp	
Matériel :	Foulards, plots	
Variantes	Modifier les positions de départ : debout, assis, face à face Modifier l'écart séparant les gazelles et les guépards au départ Modifier la distance (ne pas dépasser 7 secondes)	
		

COURIR VITE		L'étoile
Objectifs :	Partir vite à un signal Courir droit en orientant sa course	
But :	Arriver le plus rapidement possible dans son cerceau	
Dispositif :	Huit enfants sont placés dans un cercle tracé à la craie Huit maisons périphériques tracées à 5m du centre avec un foulard posé à l'intérieur	
Consignes :	1/ Se placer dans le cercle central 2/ Au signal de l'enseignant, courir jusqu'à sa maison 3/ Lever son foulard	
Critère de réussite :	Arriver le premier	
Matériel :	Cerceaux, craie, foulards 1 sifflet ou 1 signal visuel	
Variantes	La longueur du parcours : plus long permet de travailler l'orientation de la course, plus court permet de travailler la réaction au signal	
		

COURIR VITE		La marelle
Objectifs :	Courir en ligne droite Parcourir une distance à vitesse maximale	
But :	Relais marelle : être la première équipe à arriver	
Dispositif :	Partager les élèves de la classe en 4 équipes 1 élève lanceur de dé	
Consignes :	1/ Au lanceur : lance le dé et annonce le nombre 2/ Aux coureurs : dès que vous entendez le nombre annoncé, courez jusqu'au cerceau correspondant, contournez-le et revenez vous placer en fin de colonne. 3/ Au lanceur : relance le dé et annonce le nouveau nombre	
Critère de réussite :	Etre l'équipe à gagner le plus de points.	
Matériel :	Dé – plots – cerceaux – craie	

COURIR VITE		Le foulard
Objectifs :	Courir à l'aide de ses bras pour s'équilibrer Enchaîner des impulsions et augmenter le temps de suspension	
Dispositif	2 équipes face à face à une distance de 30m Au centre du terrain un arbitre qui lève un foulard bleu à gauche, 1 foulard rouge à droite	
But :	Etre le premier coureur à attraper le foulard de la couleur de son équipe	
Consignes :	Aux ordres du starter, le premier de chaque équipe court vers son foulard. Le coureur qui touche le premier marque 1 point pour son équipe	
Matériel :	Foulards bleu et rouge	