

33 SITUATIONS DE COURSE

- course de vitesse

« La rivière aux crocodiles »

Objectif : courir pour fuir ou attraper.

But : traverser la rivière et rejoindre l'autre rive sans se faire attraper par le crocodile.

Critère de réussite : être le dernier survivant.

Critère de réalisation : profiter des moments où le crocodile est loin pour traverser.

Consigne : "quand tu es touché, tu t'assois dans la rivière, pour former un rocher (obstacle)".

Aménagement, organisation : terrain de basket, coupé par une rivière de 5m de large. Le crocodile n'a pas le droit de sortir de sa rivière. Attendre que tous les enfants traversent pour donner un nouveau départ.

Variables : plusieurs crocodiles, transport d'objets.

« L'épervier »

Variante de la rivière aux crocodiles, sans zone centrale. L'épervier chasse sur tout le territoire, sauf dans les 2 zones refuges de part et d'autre du terrain de hand-ball (zone du gardien par exemple).

« Le mur chinois »

Variante de la rivière aux crocodiles. Les chasseurs sont obligés de se tenir la main par 2 ou par 3... Si la chaîne se brise, ils n'ont pas le droit de toucher un fuyard.

« Rattrape la balle »

Objectif : courir en ligne droite.

But : courir le plus vite possible en ligne droite sur 15m et toucher la balle avant qu'elle ne franchisse la ligne d'arrivée.

Critère de réussite : toucher la balle avant la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation : ne pas ralentir avant l'objectif.

Consigne : "utilise tes bras pour aller vite".

Aménagement : matérialiser un couloir de retour.

Variables : l'enseignant lance la balle, l'enfant lance sa balle.

« Les déménageurs »

Objectif : courir sans s'arrêter.

But : courir chercher un objet et le déposer dans une caisse.

Critère de réussite : vider la caisse centrale et remplir les petites caisses avant la fin du sablier.

Critère de réalisation : courir non seulement à l'aller mais aussi au retour.

Consigne : "reviens vite chercher d'autres objets".

Aménagement : une caisse centrale, 4 petites caisses aux 4 coins.

Variables : caisses et objets de couleurs, bracelets de couleurs, augmenter les distances.

« Le chat et la souris »

Objectif : courir sans ralentir ; différencier les rôles de poursuivant et poursuivi.

But : courir le plus vite possible en ligne droite jusqu'au bout du parcours sur une distance maximale de 20m.

Critère de réussite : pour le chat : toucher la souris avant la zone verte ; pour la souris : atteindre la zone verte sans se faire toucher.

Critère de réalisation : s'arrêter une fois la 2^{ème} zone atteinte (zone bleue).

Consigne : "arrête-toi de courir après la 2^{ème} zone".

Aménagement : matérialiser différentes zones.

Variables : les positions de départ, la distance qui sépare le chat et la souris au départ.

« Lions et gazelles »

Objectif : courir sans ralentir ; différencier les rôles de poursuivant et poursuivi, être attentif au signal.

But : courir le plus vite possible en ligne droite jusqu'au bout du parcours sur une distance maximale de 15m.

Critère de réussite : pour le lion : attraper la gazelle avant qu'elle n'atteigne son refuge ; pour la gazelle : atteindre son refuge sans se faire toucher.

Critère de réalisation : démarrer quand on entend son nom.

Consigne : "quand tu entends ton nom, tu te sauves le plus vite possible".

Aménagement, organisation : La maîtresse raconte une histoire ou énonce une liste d'animaux. Quand les gazelles entendent leur nom, elles doivent s'enfuir et atteindre le refuge avant d'être rattrapées par les lions qui les poursuivent.

Variables : les positions de départ, la distance qui sépare les animaux, la distance de course.

« La queue du diable »

Objectif : courir sans ralentir ; différencier les rôles de poursuivant et poursuivi.

But : courir le plus vite possible pendant 5''.

Critère de réussite : pour l'ange : attraper la queue du diable avant le coup de sifflet ; pour le diable : garder sa queue pendant tout le temps du jeu.

Critère de réalisation : courir sans ralentir en effectuant des zigzags.

Consigne : "change de direction".

Aménagement : un espace large, type ½ terrain de hand-ball ; des foulards placés à la ceinture, dans le dos.

Variables : les positions de départ, la distance qui sépare l'ange et le diable.

« Minuit dans la bergerie »

Objectif : réagir vite à un signal.

But : réagir vite et courir le plus vite possible.

Critère de réussite : pour le loup : attraper un mouton avant qu'il ne rentre dans sa maison ; pour le mouton : courir le plus vite possible dans sa maison.

Critère de réalisation : être très attentif au signal de départ ; courir sans ralentir.

Consigne : "cours vite dans ta maison".

Aménagement : un espace large, des cerceaux. Les moutons se promènent dans les prés. Le loup se réveille et veut les attraper. Les moutons se sauvent et se réfugient dans la bergerie avant que le loup ne les attrape.

Variables : une bergerie de moins que de moutons ; permettre à un enfant de regagner une autre bergerie.

« Promenons nous dans les bois »

Idem que minuit dans la bergerie. L'enseignant chante la comptine en se promenant et en incitant les enfants à l'imiter. A la dernière phrase prononcée rapidement, les enfants courent se réfugier dans des maisons matérialisées aux 4 coins de l'espace.

« Loup glacé » ou « la femme électrique »

Objectif : courir sans ralentir, fuir, attraper.

But : courir le plus vite possible sans se faire toucher.

Critère de réussite : pour le loup : glacer tous les moutons.

Critère de réalisation : courir sans ralentir en effectuant des zigzags.

Consigne : "change de direction".

Aménagement : un espace large, type ½ terrain de HB. Le loup court après les moutons. Quand un mouton est glacé, il devient gelé et reste sur place. Il peut être délivré par un autre mouton en étant touché.

Variables : nombre de loups, les prisonniers sont conduits dans une zone gardée ou non.

« Le relais »

Objectif : courir sans s'arrêter, acquérir la notion d'équipe.

But : transmettre le témoin à son camarade après une course.

Critère de réussite : être la 1ère équipe à finir le relais.

Critère de réalisation : courir jusqu'à son camarade.

Consigne : "donne le témoin et mets-toi à la queue de la colonne".

Aménagement : 4 équipes, 4 couloirs, 4 jeux de chasubles, 4 témoins.

Variables : parcours avec obstacles.

« Lapins carottes »

Objectif : réagir vite à un signal, courir vite.

But : s'emparer de la carotte.

Critère de réussite : ramasser une carotte à chaque essai.

Critère de réalisation : sortir et rentrer dans le même terrier.

Consigne : "au signal, sort le plus vite possible du terrier, fais le tour de la ronde, rentre par le même terrier et ramasse une carotte dans la boîte".

Aménagement, organisation : Les lapins sont dans une ronde, formée d'enfants debouts, les jambes écartées.

Les lapins sortent au signal de la maîtresse, chacun par son terrier, puis font le tour de la ronde.

Ils devront rentrer au même endroit.

Variables : signal visuel, signal auditif.

« Le premier dans sa maison »

Objectif : réagir vite à un signal, courir vite.

But : entrer dans son cerceau le plus vite possible.

Critère de réussite : ne jamais se faire éliminer.

Critère de réalisation : être attentif à la fin de la musique.

Consigne : "quand la musique s'arrête, tu cours vite dans un cerceau".

Aménagement, organisation : tous les enfants sont sur la même ligne de départ, des cerceaux sont disposés sur la ligne d'arrivée (1 de moins que d'enfants).

Variables : cerceaux de couleurs.

« Bleu - rouge » ou « chameau - chamois »

Objectif : Réagir vite à un signal, courir sans s'arrêter, fuir ou attraper.

But : S'échapper sans se faire toucher.

Critère de réussite : atteindre la ligne sans se faire toucher.

Critère de réalisation : se tenir prêt au signal.

Consigne : "Cours sans te retourner".

Aménagement, organisation : Chaque enfant est de part et d'autre d'une ligne médiane, en face de son adversaire. La maîtresse montre un foulard de la couleur du dossard du fuyard qui s'enfuit aussitôt dans son camp sans se faire attraper, jusqu'à une ligne. La maîtresse raconte une histoire et prononce le nom de l'animal qui doit s'enfuir. Le fuyard tape 3 fois dans la main de son adversaire puis s'enfuit.

Variables : sur le même principe, varier les signaux auditifs et visuels.

« Chat perché »

Objectif : courir sans s'arrêter, fuir ou attraper.

But : S'échapper sans se faire toucher.

Critère de réussite : s'enfuir sans jamais se faire toucher.

Critère de réalisation : trouver un perchoir.

Consigne : "Cours sans te retourner".

Aménagement, organisation : Au signal de chat dehors, le chat qui était dans sa maison, matérialisée dans un angle de la salle, poursuit les enfants qui courent pour lui échapper.

L'enfant rejoint devient le chat, et ainsi de suite... Pour échapper au chat, on peut se percher, s'accroupir, s'agenouiller...

Variables : l'enfant attrapé devient chat avec le chat, l'enfant attrapé est éliminé.

« Cloche sonne »

Objectif : courir en ligne droite le plus vite possible.

But : atteindre la cloche le 1er.

Critère de réussite : sonner la cloche.

Critère de réalisation : Se tenir en position "prêt" au signal.

Consigne : "ne ralentis pas trop tôt".

Aménagement, organisation : 2 enfants sont opposés; 2 files d'enfants; au signal, les 2 1ers s'élancent. Le 1er qui fait sonner la cloche a gagné.

Variables : obstacles sur le parcours.

« 1, 2, 3, soleil »

Objectif : alterner les phases de course et d'arrêt instantané.

But : atteindre le mur en 1er.

Critère de réussite : le 1er qui atteint le soleil a gagné.

Critère de réalisation : quand l'enfant soleil ne compte plus, être comme une statue.

Consigne : "N'essaye pas d'aller trop vite".

Aménagement, organisation : un enfant d'un côté du gymnase, dos au mur, compte "1, 2, 3, soleil", pendant que tous les autres enfants, de l'autre côté du gymnase, avancent dans sa direction.

Dès qu'il a fini sa phrase, il se retourne. Tous les enfants en mouvement à cet instant sont éliminés et retournent au point de départ. Le 1er enfant qui touche le mur d'arrivée a gagné.

Variables : la maîtresse compte, la distance à couvrir.

« La course aux couleurs »

Objectif : courir vite.

But : courir le plus vite possible pour ramener l'objet de la couleur demandée.

Critère de réussite : Ai-je ramené l'objet de la bonne couleur?

Critère de réalisation : Regarder l'enseignante qui donne la couleur du départ.

Consigne : "rapporte le plus vite possible l'objet de la couleur demandée et dépose-le dans ton cerceau".

Aménagement, organisation : 4 cerceaux, 4 équipes, 1 caisse, divers objets, 4 affiches, des gommettes.

Variables : en relais.

- course de vitesse avec obstacles

« La rivière aux crocodiles »

Objectif : courir en ligne droite en franchissant divers obstacles.

But : Sur un parcours de 20m, courir le plus vite possible en franchissant les 5 obstacles.

Critère de réussite : franchir sans s'arrêter.

Critère de réalisation : un seul pied d'appel et un seul pied en réception.

Consigne : "monte tes bras au ciel pour franchir la rivière".

Aménagement : 1 couloir pour le retour.

Variables : hauteur et forme des obstacles (lattes, cagettes, cartons, cerceaux...).

« Le lièvre et le kangourou »

Objectif : courir en ligne droite et ne pas ralentir lors du franchissement.

But : dans 2 couloirs parallèles de 20m (plat pour le lièvre, avec obstacles pour le kangourou), courir le plus vite possible.

Critère de réussite : Arriver le 1^{er}.

Critère de réalisation : pas de ralentissement lors du franchissement.

Consigne : "monte tes bras au ciel pour franchir l'obstacle".

Aménagement : 1 couloir sans obstacle, 1 avec obstacles (1^{ère} haie à 5m, espace inter haies identique).

Variables : handicap de distance ou de temps donné au lièvre.

« Le livreur de pizza »

Objectif : courir en zigzags en franchissant divers obstacles.

But : Sur un parcours de 20m en slalom, courir le plus vite possible en franchissant les divers obstacles.

Critère de réussite : franchir sans s'arrêter.

Critère de réalisation : un seul pied d'appel et un seul pied en réception.

Consigne : "monte tes bras au ciel pour franchir la rivière".

Aménagement : 1 couloir pour le retour.

Variables : hauteur et forme des obstacles (lattes, cagettes, cartons, cerceaux...).

« Le rythme du tambourin »

Objectif : passer du saut d'obstacle à la course d'obstacle.

But : Sur un rythme du tambour régulier, marcher, trotter, courir... sur un parcours plat puis sur un parcours avec des obstacles bas.

Critère de réussite : Un appui sur chaque temps.

Critère de réalisation : pas de ralentissement avant l'obstacle.

Consigne : " prends un appel loin de l'obstacle".

Aménagement : Des couloirs avec des distances inter haies qui augmentent.

Variables : faire varier la fréquence du tambourin.

- course longue

« La course du clown »

Objectif : Adapter son allure à la durée de la course.

But : Effectuer le plus possible de tours de cour d'école pendant la durée de la chanson (3').

Prendre une partie du déguisement à chaque tour effectué.

Critère de réussite : à la fin de la chanson, être totalement déguisé.

Critère de réalisation : S'arrêter uniquement devant la caisse.

Consigne : "respire avec le nombril"

Aménagement : en binôme, l'un court, l'autre lui donne un objet à chaque passage.

Variables : durée de la musique, choix du parcours.

« Les collections »

Objectif : courir longtemps sans marcher.

But : ramener dans sa maison le plus possible d'objets de sa collection avant la fin du jeu.

Critère de réussite : récupérer les 4 objets de sa collection sans marcher.

Critère de réalisation : S'arrêter uniquement devant la caisse.

Consigne : "ne démarre pas trop vite"

Aménagement, organisation : Dans la cour, 4 parcours de couleurs, matérialisés par des plots. A la fin de chaque parcours, une caisse remplie d'objets divers.

Variables : distances des parcours, en équipe (relais, binôme).

« Le péage »

Objectif : Courir à allure régulière et répéter une même performance.

But : Effectuer le plus possible de tours de cour d'école.

1^{er} temps : A chaque tour, prendre un ticket au péage, distribué par son binôme. Ex : 5 tours effectués = 5 tickets pris.

2^{ème} temps : A chaque tour, rendre un ticket au péage à son binôme. Ex : 5 tours effectués = 5 tickets rendus.

Critère de réussite : Ne plus avoir de tickets dans la main.

Critère de réalisation : partir doucement.

Consigne : "respire uniquement par la bouche".

Aménagement : différents circuits dans la cour d'école.

Variables : Dans la 2^{ème} phase, donner un ticket de plus (donc réaliser un tour de plus).

« Le relais déménageur »

Objectif : Soutenir un effort sur une longue distance.

But : Effectuer le plus possible d'allers retours.

Prendre un objet, aller le déposer dans une caisse, revenir et taper dans la main du suivant.

Critère de réussite : avoir au moins 8 objets dans sa caisse d'équipe à la fin de la chanson.

Critère de réalisation : Courir à l'aller comme au retour malgré le nombre de répétitions.

Consigne : " cours jusqu'à ton camarade."

Aménagement : différents couloirs en parallèle, bien séparés, une caisse par équipe.

Variables : chaque enfant de chaque équipe a le même nombre d'objets au départ. Le jeu se termine lorsque tous les objets sont déposés.

« Le petit train »

Objectif : Courir en groupe à la même allure.

But : Effectuer le plus possible de tours de cour d'école ensemble.

Possibilité de prendre ou déposer un voyageur à la gare, pendant un tour.

Critère de réussite : Le train est en circulation pendant toute la durée du jeu.

Critère de réalisation : pas de wagon décroché.

Consigne : "Repose-toi à la gare pendant un tour si tu es fatigué."

Aménagement : différents circuits dans la cour d'école.

Variables : Un seul passager se repose à la fois; le conducteur n'a pas le droit de s'arrêter. Il ne s'agit plus d'un train mais d'une voiture de 4 enfants.

« Les chemins de couleur »

Objectif : adapter l'allure à la durée de la course.

But : avoir le plus de gommettes collées sur sa fiche à la fin du jeu.

Critère de réussite : obtenir des gommettes de 4 couleurs différentes.

Critère de réalisation : courir sans s'arrêter sur le circuit, quelle que soit sa longueur.

Consigne : "repose-toi bien avant de partir courir"

Aménagement, organisation : Dans la cour, 4 parcours de couleurs, matérialisés par des plots, de plus en plus grands, imbriqués les uns dans les autres (type moule).

Parcourir le chemin rouge sans marcher, à l'arrivée, coller une gommette rouge sur sa fiche.

Après 3 gommettes rouges, aller sur le chemin bleu (un peu plus grand)...

Variables : distances des parcours, temps de pause.

« La gare »

Objectif : Courir à allure régulière et s'arrêter à un endroit bien défini.

But : Effectuer le plus possible de tours de cour d'école.

Critère de réussite : récupérer le plus possible d'élastiques (1 élastique = 1 tour)

Critère de réalisation : partir doucement.

Consigne : "tu as le droit de t'arrêter, mais uniquement à la gare".

Aménagement : matérialiser avec des plots un circuit.

Variables : Limiter le nombre d'arrêts, la durée des arrêts.

« La gare et les 2 fanions »

Objectif : Courir vite et lentement

But : Effectuer un parcours à des allures différentes

Critère de réussite : atteindre la gare sans marcher sur le circuit.

Critère de réalisation : sprinter entre les 2 fanions.

Consigne : "tu as le droit de t'arrêter, mais uniquement à la gare".

Aménagement, organisation : courir sans se fatiguer, sprinter entre les fanions (20m), et recourir lentement jusqu'à la gare, se reposer à la gare pendant que d'autres enfants courent.

Variables : individuellement, par équipe.

« Le temps d'une chanson »

Objectif : Adapter son allure à 1 durée.

But : Courir longtemps sans s'arrêter.

Critère de réussite : Ne jamais avoir marché pendant la chanson.

Critère de réalisation : partir doucement.

Consigne : "tu connais la chanson, démarre doucement".

Aménagement : matérialiser avec des plots un circuit. 3 chansons de durée croissante.

Variables : le choix des comptines.