VITE À LA MAISON !

CONTRE LA MONTRE 1

LES AUTOS RETOURNENT AU GARAGE

CHAMEAU CHAMOIS

LES 3 TAPES

LA POSITION DE DÉPART

LA MÈRE APPELLE SES PETITS

LES PORTAGES

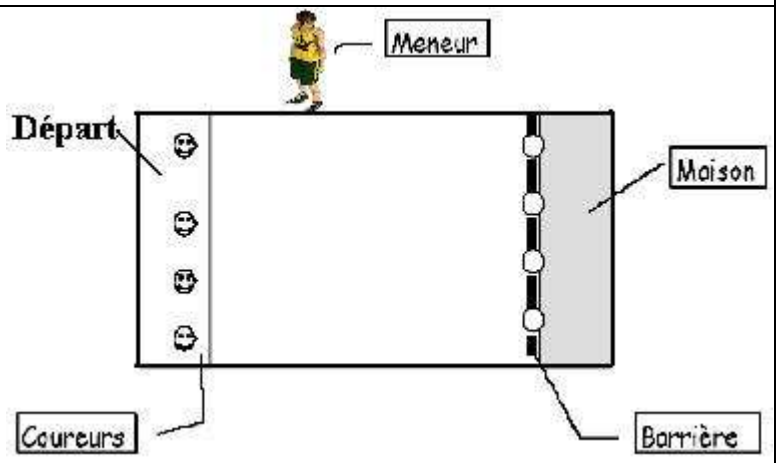
BON CHIEN RAPPORTE

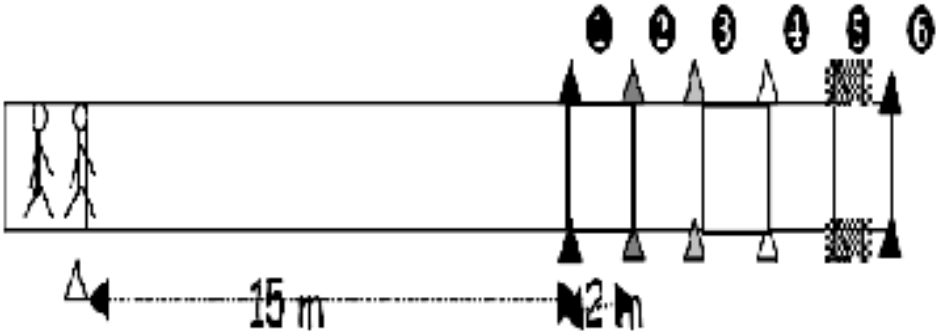
LA COURSE AUX POINTS

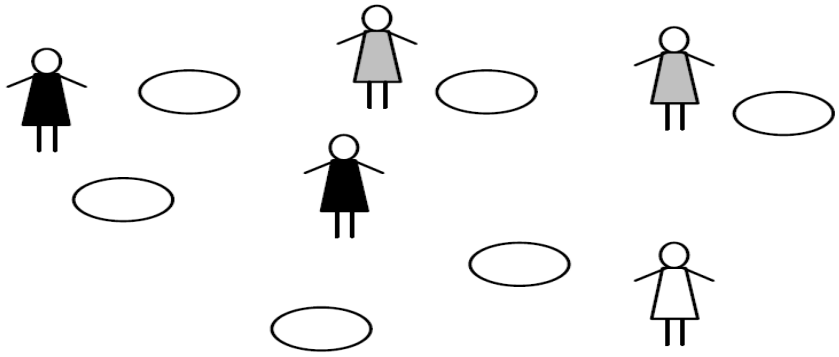
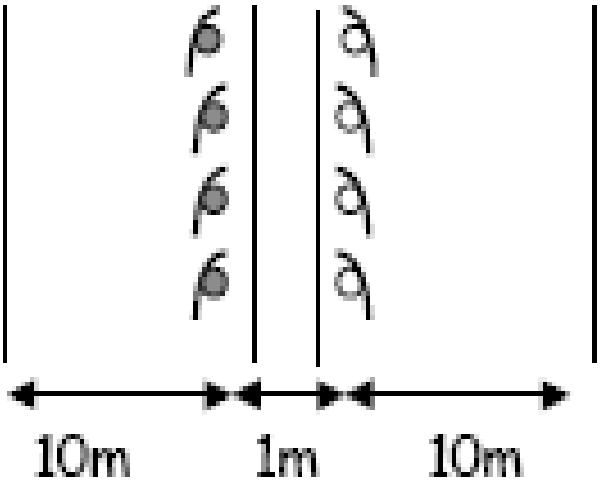
LE DUEL

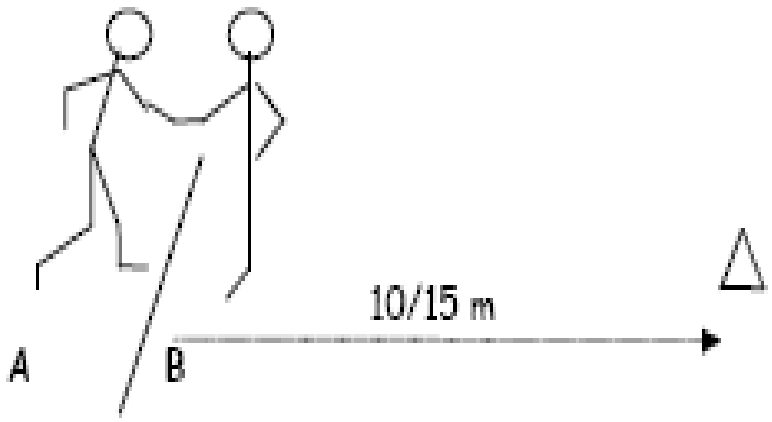
LES 15 PLOTS

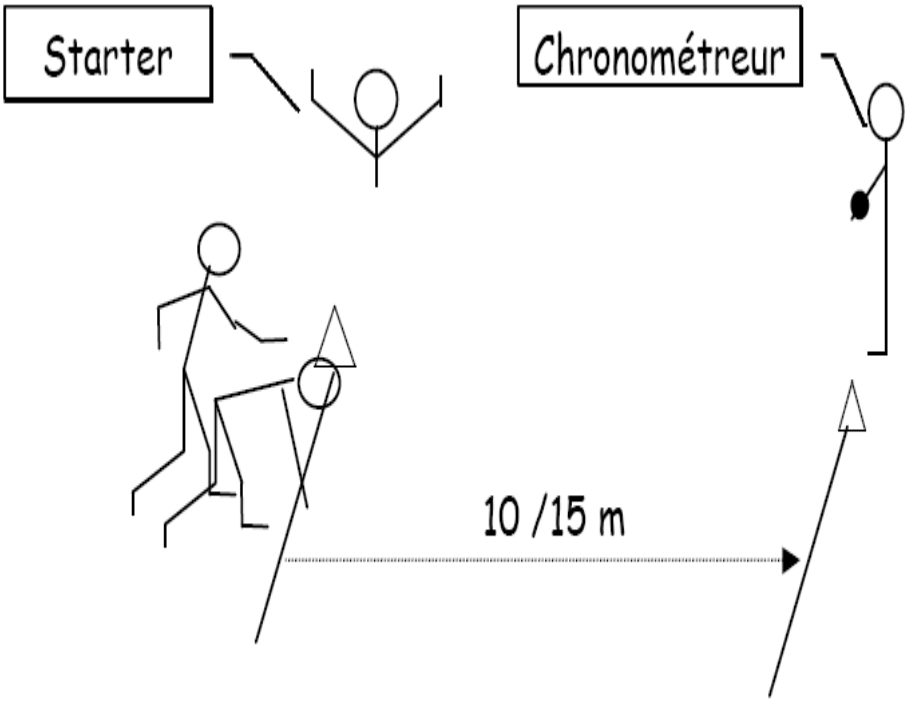
KING KARL

SITUATIONS	ILLUSTRATIONS
VITE À LA MAISON ! **Matériel :** • 1 chronomètre **Organisation de la classe :** • 2 demi-groupes : 1 groupe d'élèves « coureurs » 1 groupe d'élèves « barrières » • inverser les rôles **Coureurs** : répartis sur la largeur du terrain **Barrières** : élèves espacés sur une ligne, bras écartés, se tenant par la main **1 meneur** : donne le signal du départ, le signal d'arrivée – durée de la course, 5 secondes environ, à adapter au niveau des élèves **CONSIGNES** Au signal du meneur, les coureurs doivent atteindre la maison avant la fermeture des barrières Barrières : • Ouvrir les barrières (lever	

les bras) au 1er signal du meneur • Fermer les barrières (baisser les bras) au 2ème signal du meneur	
CONTRE LA MONTRE 1 **Matériel :** • 1 chronomètre • 1 sifflet (ou cassette enregistrée) • 12 plots • 1 fiche **Organisation de la classe :** • Les élèves en binôme, l'un court, l'autre note la zone d'arrivée et observe •1 ou plusieurs couloirs de 15 m de long •6 zones d'arrivée espacées de 2 m •Les élèves passent 1 par 1 : départ toutes les 5 secondes **CONSIGNES** Partir au 1er coup de sifflet. Atteindre la zone la plus éloignée avant le 2ème coup de sifflet. L'observateur note la zone d'arrivée Départ d'un élève à chaque coup de sifflet, toutes les	

5 secondes	
LES AUTOS RETOURNENT AU GARAGE **Matériel :** · Autant de cerceaux (garages) que d'élèves **Organisation de la classe :** · Classe entière . Élèves avec des foulards de couleurs doivent aller vers le cerceau de la même couleur. **CONSIGNES** Au signal du maître les élèves doivent aller le plus rapidement possible dans un cerceau	
CHAMEAU CHAMOIS **Matériel:** · Un couloir central, zone de départ · 2 zones d'arrivée distantes de 10 m **Organisation de la classe :** · La classe est divisée en 2 équipes	

différenciées. Les élèves sont face à face consignes Le meneur raconte une histoire contenant les mots «chameau» et «chamois». À l'annonce de leur nom (chameau ou chamois) les joueurs doivent rejoindre leur camp sans se faire toucher par leur adversaire direct. **variantes** · Signal visuel (jaune - bleu) · Varier les positions de départ · Varier l'écart entre les adversaires · Varier l'éloignement des camps	
LES 3 TAPES **Matériel :** · Une zone de départ matérialisée au sol par une ligne · Une zone d'arrivée **Organisation de la classe :** · La classe est divisée en groupes de 2 · Les élèves sont	

face à face B tape 3 fois dans la main de A, à la 3ème tape, B s'enfuie. A doit le rattraper avant le repère situé à 10-15 m. B doit courir droit. A : Si je rattrape B, je marque 1 point. B : Si je ne suis pas rattrapé, je marque 1 point. Le premier qui marque 5 points a gagné. **variantes :** · Par équipes face à face · Le pied arrière de A est en appui sur un élément fixe (starting-block, lice, mur…)	
LA POSITION DE DÉPART **Matériel :** · 2 plots pour matérialiser le parcours · Un chronomètre · Une fiche d'évaluation **Organisation de la classe :** · La classe est divisée en groupes de 3 1 starter 1 coureur 1 chronométreur	

permuter les rôles **consigne :** Après avoir essayé, retenir la technique qui permet de partir le plus vite. Essayer différentes façons de partir : · pieds joints · pieds décalés · poids du corps sur la jambe arrière · jambes tendues · jambes fléchies · accroupi… Chronométrer chaque parcours **variantes :** · 2 élèves de la même force, s'affrontent avec des positions de départ différentes Exemple : - jambes fléchies contre jambes tendues – poids du corps sur jambe avant contre poids du corps sur jambe arrière – 2 appuis au sol contre 4 appuis au sol – en appui sur un élément fixe Inverser les rôles À la fin retenir la position qui permet d'être plus efficace	

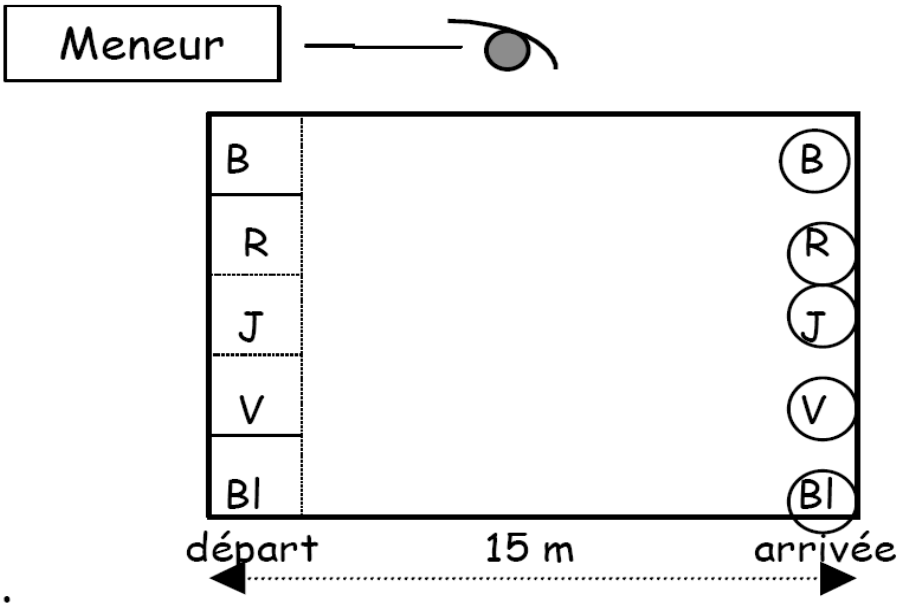
LA MÈRE APPLE SES PETITS

Matériel :
· Des cerceaux pour matérialiser l'arrivée
· Chaque élève a un foulard de couleur

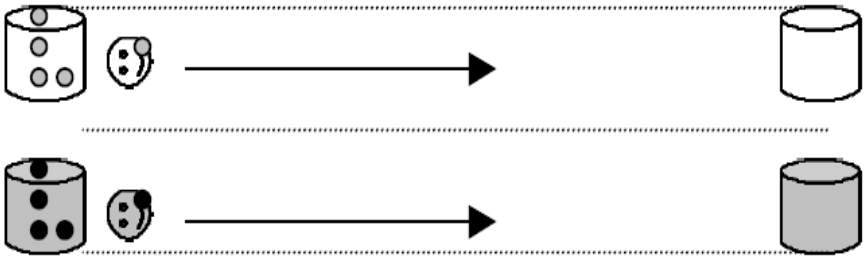
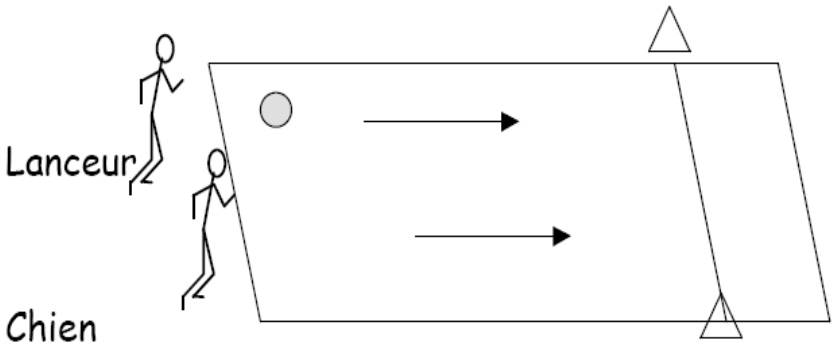
Organisation de la classe :
· Équipes de 3 ou 4 élèves par couleur
Acquisition :
courir droit
· Partir dos à son camp
· Allonger la distance de course

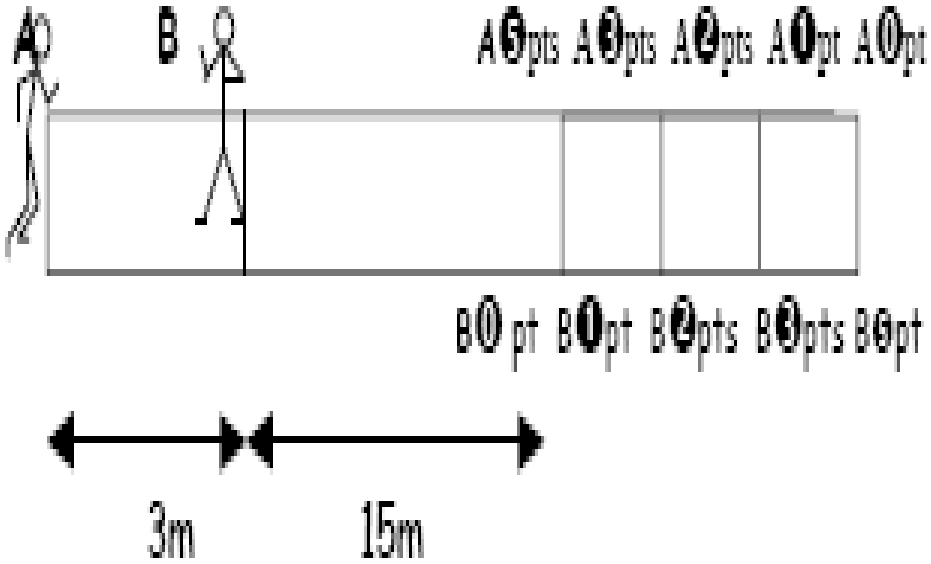
consignes :
Rejoindre le camp de sa
couleur le plus rapidement possible au signal du meneur

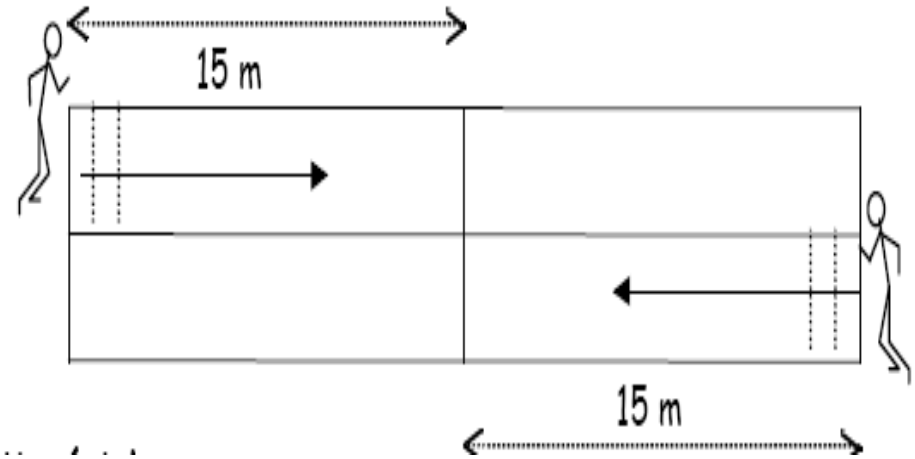
variantes :
Acquisition :
réagir à un signal
· Le meneur se rapproche pour valider nettement la promptitude à réagir aux signaux
· Varier les signaux sonores, visuels, au cours d'une histoire
· Partir en tournant le dos (signal sonore)

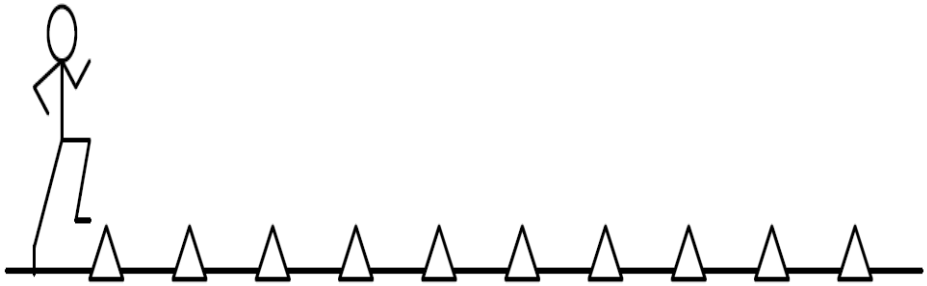
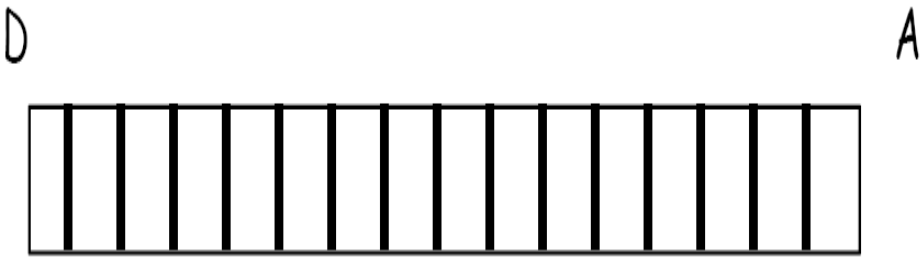


:

· Se rendre dans une zone proche · La première équipe arrivée au, complet a gagné	
LES PORTAGES **Matériel :** · Plusieurs parcours de 10 m environ · 2 caisses ou corbeilles par parcours · De nombreux petits objets à transporter **Organisation de la classe :** · Classe divisée en plusieurs équipes En transportant les objets 1 par 1, être la première équipe à remplir sa caisse **Consigne :** Rester dans son couloir	
BON CHIEN RAPPORTE **Matériel :** • Dans un espace délimité, tracer une ligne au sol • 1 ballon pour 2 élèves **Organisation de la classe :** · élèves par 2 A lance le ballon en le faisant rouler	

Le chien doit franchir la ligne d'arrivée avant le ballon · 1 ballon lancé, 2 élèves sont en concurrence · Remplacer la ligne par une zone de 3 m environ, le ballon doit être rattrapé dans la zone	
LA COURSE AUX POINTS **Matériel :** • Couloir avec 3 zones de 2 à 3 m de largeur, matérialisées par des plots ou traits au sol. • 1 sifflet ou claquoir. **Organisation de la classe :** · Autant de groupes de 2 élèves que de couloirs. Au signal de départ, les 2 coureurs partent vers les zones Pour le poursuivant A, toucher son adversaire B le plus vite possible pour marquer 5, 3, 2 1 ou 0 points selon la zone dans laquelle il touche. Pour le poursuivi B, se faire	

toucher le plus tard possible pour marquer 5,3,2,1 ou 0 points Échanger les rôles à chaque passage Le gagnant est celui qui a marqué 10 points ou plus en premier **Variante :** · Ajouter des zones · Moduler les distances et/ou les handicaps \ variante obstacles avec des couloirs différents pour chacun.	
LE DUEL **Matériel :** 2 couloirs de 30 m de longueur. Une ligne tracée à 15 m **Organisation de la classe :** 2 groupes placés au départ d'un couloir Au coup de sifflet,atteindre la ligne médiane avant son adversaire pour marquer 1 point · Rester dans son couloir · Compter les points par équipe · Pour la revanche : le perdant avance d'1 m sa ligne de	

départ · Modifier les distances les distances de course \ Relance obstacle : disposer des obstacles sur le parcours	
LES 15 PLOTS **Matériel :** • 15 plots ou bouteilles. (écart 40 à 50 cm) **Organisation de la classe :** · Les élèves par groupe de deux -1 observateur - 1 coureur - Effectuer le parcours en faisant un appui entre chaque plot L'observateur utilise la fiche repères · Chronométrer le parcours · Parcours avec les plots à l'aller, retour en sprint à côté.	
KING KARL **Matériel :** • Plusieurs couloirs, une quinzaine de lattes espacées régulièrement dans chaque couloir. • Varier l'espacement des	

lattes de 1 m à 1,60m suivant les couloirs. **Organisation de la classe :** · Les élèves par groupe de deux : § 1 observateur § 1 coureur Le coureur : effectuer le parcours rapidement en mettant un appui dans chaque intervalle entre les lattes L'observateur utilise la fiche repères · Parcours chronométré · Modifier les intervalles · Effectuer au milieu du parcours, quelques appuis (8 ou 10) les yeux fermés sans marcher sur les lattes	