

Fiche n° 1 : Nourrir les animaux

Matériel : des images d'animaux, des coupelles, des bouchons de couleurs différentes (une couleur par élève du groupe).

Objectif : apprendre à courir pendant plusieurs minutes sans s'arrêter, mieux connaître ses possibilités.

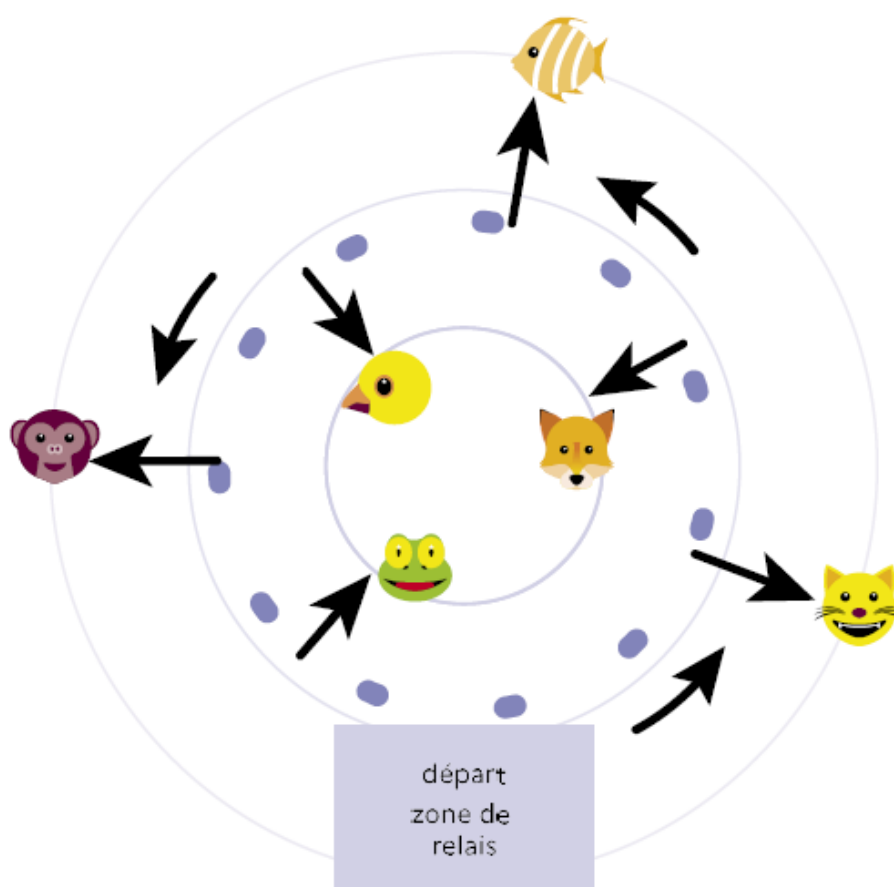
But du jeu : atteindre chaque animal afin de le nourrir, déposer un bouchon devant chaque animal après avoir couru un tour complet. Courir à une vitesse qui permette de nourrir tous les animaux sans s'arrêter.

Organisation : une boucle est matérialisée dans la cour avec des coupelles (environ 40m), six étapes à atteindre sont figurées par des images d'animaux. Les animaux sont disposés à une dizaine de mètres à l'intérieur ou à l'extérieur de la boucle. Chaque coureur doit nourrir les 6 animaux. Il doit courir sur la boucle et prendre le chemin qui mène à l'animal pour déposer un bouchon (chaque élève a une même couleur de bouchon) vers l'animal et revenir par le même chemin jusqu'à la boucle pour reprendre sa course. Il reprend un bouchon en passant par la zone de relais et poursuit sa course jusqu'à ce que tous les animaux soient nourris.

Evaluation : vérification que chaque animal a bien un bouchon de chaque couleur.

Variables : longueur de la boucle de départ, nombre d'animaux à nourrir, mise en compétition sur la rapidité, travail en binôme avec relais.

Schéma :



Fiche n° 2 : Biathlon (Mass Start)

Matériel : des coupelles pour délimiter un terrain de 40m et trois rectangles de 5m/3m, des sacs de graines, un récipient large (poubelle, tonneau)

Objectif : gérer son effort dans la durée et améliorer la qualité de son tir.

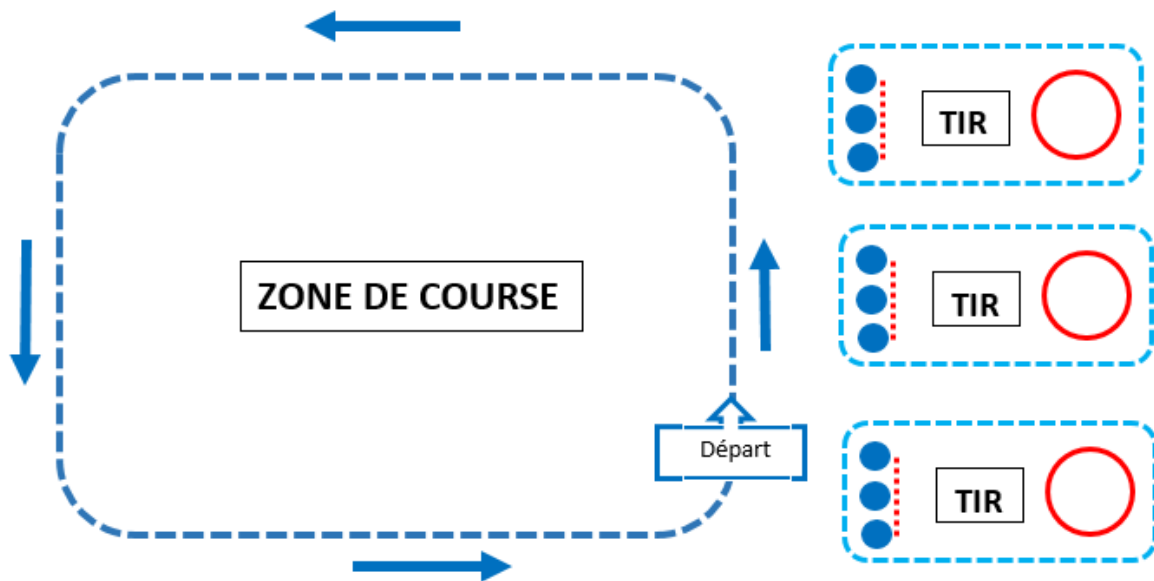
But du jeu : remporter la course en alternant des temps de course et des lancers de précision.

Organisation : au signal de départ, les coureurs s'élancent sur la grande boucle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. A la fin de chaque boucle, ils se présentent sur le pas de tir : ils doivent réussir à lancer un objet dans la cible pour être libéré. En cas d'échec après les 3 lancers, ils doivent faire le tour du stand de tir avant de reprendre leur course sur la grande boucle (si le premier projectile arrive dans la cible, ils sont immédiatement libérés).

Evaluation : enchaînement des actions.

Variables : longueur de la boucle de course, nombre de tour, taille de la cible, nombre d'essai de lancer, course en relais.

Schéma :



Fiche n°3 : Les gommettes (Course d'Orientation)

Matériel : des planches à gommettes toutes différentes, une table de contrôle, des fiches réponses.

Objectif : gérer son effort, se repérer dans l'espace.

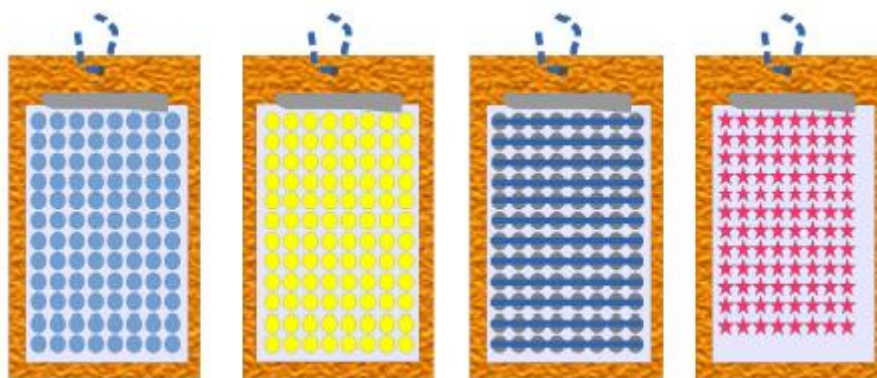
But du jeu : après avoir trouvé une planche avec des gommettes et avoir récupéré la gommette, l'élève doit venir la présenter à son maître ou sa maîtresse à la table de contrôle. Il doit ensuite être capable de retourner chercher la même gommette au même endroit. Chaque élève doit avoir le plus de gommettes possible à la fin du temps imparti.


Organisation : des planches de gommettes sont disposées par l'enseignant dans un endroit sécurisé (cour de l'école, square...). Elles ne sont pas cachées, mais doivent couvrir un espace suffisamment important.

Evaluation : nombre de gommettes trouvées.

Variables : contrainte de déplacement liées à la couleur ou la forme des gommettes, travail en individuel, par binôme ou en relais, expliquer à son binôme où il doit aller chercher la gommette trouvée.

Schéma :



Fiche n°5 : Les affreux géants

Matériel : des coupelles de couleurs différentes, des objets à transporter qui symbolisent les fruits (sacs à graines, balles, ballons, pinces à linge à raison d'une dizaine d'objets par élèves), caisses pour symboliser le panier.

Objectif : alterner marche et course.

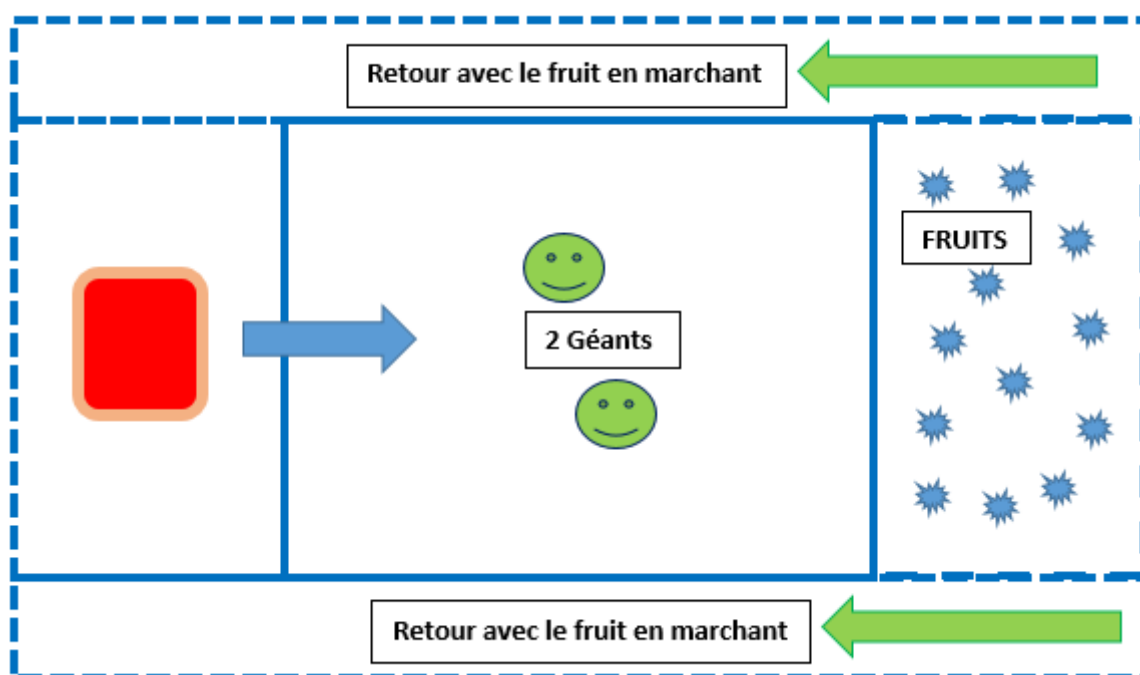
But du jeu : traverser la savane en courant sans se faire attraper par les géants pour ramener des fruits dans son camp.

Organisation : les élèves doivent traverser la savane en évitant les géants. L'élève qui se fait toucher doit retourner dans son camp. Le retour se fait en marchant par l'un des deux couloirs extérieurs. Le jeu s'arrête lorsque qu'il n'y a plus d'objets à collecter. Les élèves ne peuvent prendre qu'un objet à la fois.

Evaluation : respect des consignes de course et de jeu.

Variables : 2 jeu en confrontation avec les mêmes nombres d'élèves et d'objets.

Schéma :



Fiche n°6 : Chauds les marrons

Matériel : des coupelles de couleurs différentes, des objets à transporter qui symbolisent les marrons (sacs à graines, balles, ballons, pinces à linge à raison de 2 objets par élèves), 2 cerceaux pour symboliser les poêles.

Objectif : gérer son effort, adapter son allure à un temps donné, courir le plus vite possible dans la durée.

But du jeu : le but est d'aller déposer le plus de marrons dans la poêle adverse ; courir sur toute la durée du temps imparti.

Organisation : le jeu se déroule selon un temps indiqué par l'enseignant. Au signal de départ, les élèves prennent un objet qu'ils doivent aller déposer dans la poêle de leurs adversaires. Un trajet est balisé pour l'aller et un pour le retour. Les élèves doivent courir pendant toute la durée du jeu.

Evaluation : respect des consignes de course et avoir le moins d'objets possibles dans sa poêle.

Variables : proposer aux élèves des objets que l'on doit transporter à deux (carton volumineux, bâton à tenir à deux, gros ballon...)

Schéma :

