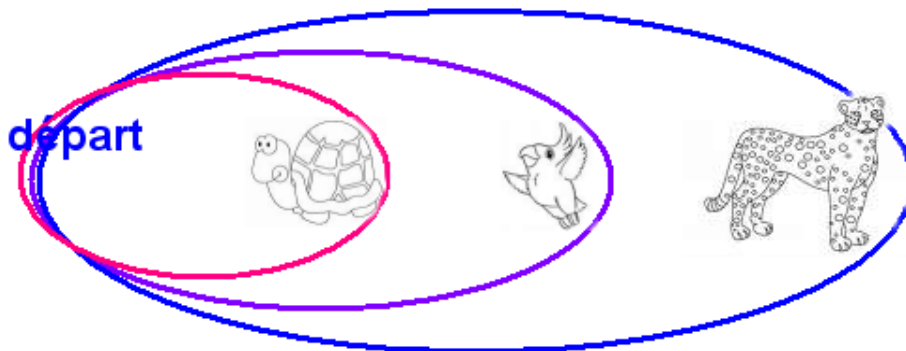


# Jeux Course longue

## 1. Nourrir les animaux C1

- **Objectifs** : courir pendant plusieurs minutes sans s'arrêter, mieux connaître ses possibilités.
- **Dispositif matériel** :  
Une même ligne de départ pour tous, mais différents buts à atteindre (matérialisés par des animaux) installés à des distances différentes du départ.
- **Tâche à accomplir** : Chacun choisit l'animal qu'il peut atteindre **plusieurs fois** en un temps donné (distance variable et temps invariant)
- **Critères de réussite** : Courir sans aucun arrêt



## 2. Le jeu de la gare C2

### ➤ Objectifs :

Amener les élèves à courir pendant plusieurs minutes sans s'arrêter (au delà de 5 mn). Leur permettre d'évaluer leurs capacités à courir de plus en plus longtemps et à parcourir des distances de plus en plus grandes sans s'arrêter.

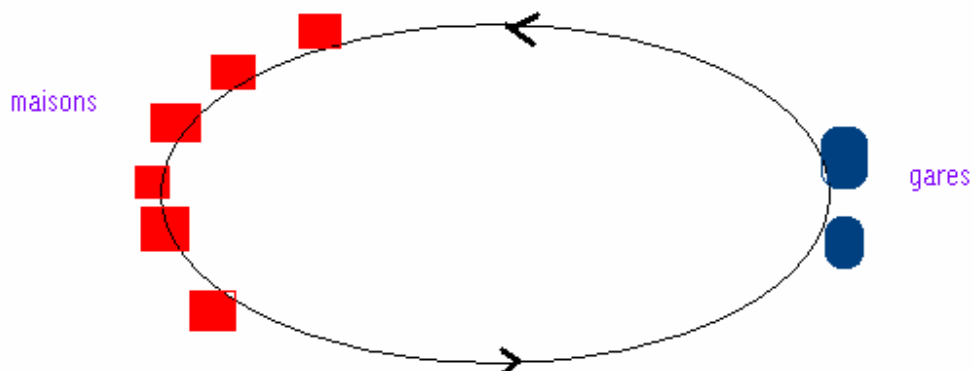
### ➤ Dispositif matériel :

Terrain plat ou peu accidenté - circuit de 100 m si possible

Plots pour matérialiser le circuit

Maisons (cerceaux ou boîtes)

Gares (caisses contenant des objets légers et faciles à prendre)



Fonctionner de préférence par petits groupes (6 ou 8) ou équipes.

Après chaque séance les résultats sont transcrits sur une fiche individuelle et sur un panneau collectif.

### ➤ Tâche à accomplir :

Prendre 1 objet à chaque passage en gare et le rapporter dans sa maison. Chaque coureur part de sa maison. Faire le plus de voyages possibles sans s'arrêter de courir.

### ➤ Critères de réussite :

Course sans aucun arrêt

Nombre d'objets rapportés.

### 3. Les jetons C2

- **Objectif** : S'habituer à courir pendant des durées relativement longues
- **Dispositif matériel** : Parcours balisé dans la cour ou parc de proximité
- **Tâche à accomplir** :  
A chaque passage au point de départ, les enfants prennent un objet (jeton, carton, bouchon...).  
La durée de course est fixée au départ : de 3 à 5 minutes.
- **Critère de réussite** : Obtenir le plus grand nombre d'objets (plus que les autres, plus que la séance précédente).
- **Variables** : Durée de la course

### 4. Le contrat C2

**Objectif** : Avoir la volonté de courir longtemps, mieux se connaître.

**Dispositif matériel** : Parcours balisé et connu. Une marque du temps (sablier, horloge...).

**Tâche à accomplir** : Par rapport à un temps prévu, annoncer et remplir son contrat : un certain nombre de tours.

A chaque passage devant une caisse, prendre un petit objet (un chou chou à mettre au poignet ou un papier...) ; ou par équipe de 2 : à chaque passage celui qui ne court pas fait une marque, met un anneau autour de piquet...

**Critères de réussite** : Réussir le contrat fixé au départ.

**Variable** : Durée de la course.

**Evaluation** : Faire mieux que la fois précédente (comparer sur tableau contrat annoncé/ contrat réussi).

## **5 - Courir par deux sans s'arrêter ni marcher C1**

**Objectif spécifique** : Trouver une allure qui convient à une course de longue durée par deux

**Dispositif matériel** : Parcours balisé dans ou en dehors de l'école - terrain plat, parcours de 100 m minimum

**Tâches à accomplir** : Effectuer le parcours sans s'arrêter ni marcher, seul, à sa propre vitesse, sans tenir compte des autres, puis avec un camarade ayant une allure de course voisine.

**Critère de réussite** : Parcours effectué ensemble, sans s'arrêter, sans marcher

**Variable** : Distance à parcourir