Courir avec des obstacles

Matériel:

4 cerceaux - 8 lattes de bois 16 bouteilles ou plots 1 obstacle par enfant

COMPÉTENCE : COURIR VITE MALGRÉ LA PRÉSENCE D'OBSTACLES

MISE EN TRAIN

De 5 à 10 minutes



Les obstacles

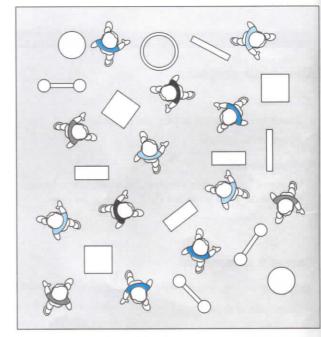
Objectif:

Coordination dynamique générale.

Déroulement :

- Demander aux enfants d'apporter chacun un objet qui puisse servir d'obstacle (cartons, cageots, boîtes, caisses).
- Disperser ces obstacles variés sur toute la surface utilisée. Inviter les enfants à courir en dispersion et à franchir les obstacles rencontrés.
- On constate des courses ralenties et irrégulières car en fonction de leur hauteur, les obstacles peuvent provoquer piétinement ou hésitation.





ÉCOUVERTE

De 30 à 40 minutes



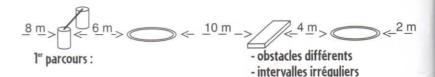
Situation globale

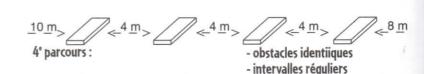
Objectif:

- Courir vite en franchissant des obstacles variés, mais en ligne droite.

Déroulement :

- Mettre en place quatre parcours à l'aide d'obstacles variés, alignés, mais de hauteurs différentes, placés à des distances variables. Diviser la classe en 4 groupes répartis sur les 4 parcours.
- Changer de parcours toutes les 2 minutes et effectuer ainsi les 4 parcours. Les enfants passent plusieurs fois sur chacun des parcours et adaptent leurs courses.
- Comportements observés :
 - course ralentie par les obstacles ;
 - · franchissement avec réception deux pieds et blocage des obstacles hauts (+ de 40 centimètres);
- · Course d'enfants obnubilés par les obstacles qui ne sont pas quittés des yeux. Remarquer que le parcours n°4 avec ses obstacles bas (de 30 à 40 centimètres) espacés réqulièrement est celui qui convient le mieux.





PHASE DE CONSOLIDATION



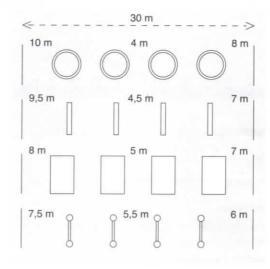
Situations aménagées sur parcours adaptés (8 mn)

Objectif:

 Prendre conscience de l'unité de la course même avec des franchissements.

Déroulement :

- Répartir la classe en quatre groupes sur les parcours.
- Les enfants doivent franchir les obstacles, et non les sauter.
 Il s'agit de franchir l'obstacle par une « foulée bondissante » sans s'élever plus que nécessaire. Impulsion pied d'appel.
 Réception sur le pied opposé.
- Il faut obtenir un déplacement continu, non par un travail technique qui dépasse l'enfant, mais en multipliant les passages sous forme de jeu de relais.
- Faire passer sur les quatre parcours et inviter à choisir celui dont les intervalles conviennent le mieux.



Répétitions sur parcours adaptés (7 mn)

Objectif:

 Prendre conscience de la structure rythmique de la course d'obstacles (notion de régularité).

Déroulement :

- Mettre en place quatre parcours identiques pour quatre groupes.
- Courir vite en franchissant des obstacles bas, régulièrement espacés, avec un nombre régulier d'appuis.
- Répéter ces parcours jusqu'à la prise de conscience satisfaisante du rythme (1, 2, 3, hop !).
- Partir toujours du même pied pour favoriser la régularité de la course.

Phase de maîtrise



Compétition: poursuite à départs décalés

Objectif:

- Réduire l'incidence des obstacles sur la vitesse.

Déroulement :

- Mettre en place deux parcours parallèles, l'un avec obstacles (AB), l'autre sans (CD). Il s'agit d'une course-poursuite.
- Le départ du parcours à plat s'effectue en même temps que le départ du parcours avec obstacles mais 5 mètres derrière.

Remarque:

- Pour accélérer le déroulement doubler les parcours : deux parcours AB et deux parcours CD.

RETOUR AU CALME



35 m D

Rangement

Objectif:

- Apaisement corporel.

Déroulement :

- Ranger calmement le matériel en se déplaçant sans précipitation et sans bruit puis venir s'asseoir.