

Ateliers proposés

autour de la compétence « courir »

Compétences issues des programmes de 2008 :

✓ Education Physique et Sportive :

- Réaliser une performance

Activités athlétiques : courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin, haut, lancer loin.

Compétences issues du socle commun :

✓ Compétence 6 : les compétences sociales et civiques

L'élève est capable de :

- respecter les autres et les règles de la vie collective ;
- pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles.

✓ Compétence 7 : l'autonomie et l'initiative

L'élève est capable de :

- écouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser un travail ou une activité ;
- échanger, questionner, justifier un point de vue ;
- travailler en groupe, s'engager dans un projet ;
- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer.

Compétences issues du document intitulé *Cycle des apprentissages fondamentaux, progressions pour le CP et le CE1* (paru au B.O du 5 janvier 2012)

✓ Réaliser une performance / Activités athlétiques :

- Courir vite :

➤ CP :

- ❖ courir vite sur une vingtaine de mètres ;
- ❖ réagir à un signal de départ, visuel ou sonore ;
- ❖ maintenir une trajectoire rectiligne.

- CE1 :

- ❖ courir vite sur une trentaine de mètres.

Courir longtemps :

- ➤ CP :

- ❖ développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...);
- ❖ gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités ;
- ❖ courir à allure régulière de plus en plus longtemps ;
- ❖ commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche à allure réduite).

- CE1 :

- ❖ courir de 6 à 12 minutes, de façon régulière, en aisance respiratoire ;
- ❖ gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné, à une durée ;
- ❖ savoir récupérer en marchant.

Courir en franchissant des obstacles :

➤ CP :

- ❖ courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables ;
- ❖ franchir les obstacles sans s'arrêter.

- CE1 :

- ❖ Courir et franchir 3 obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.

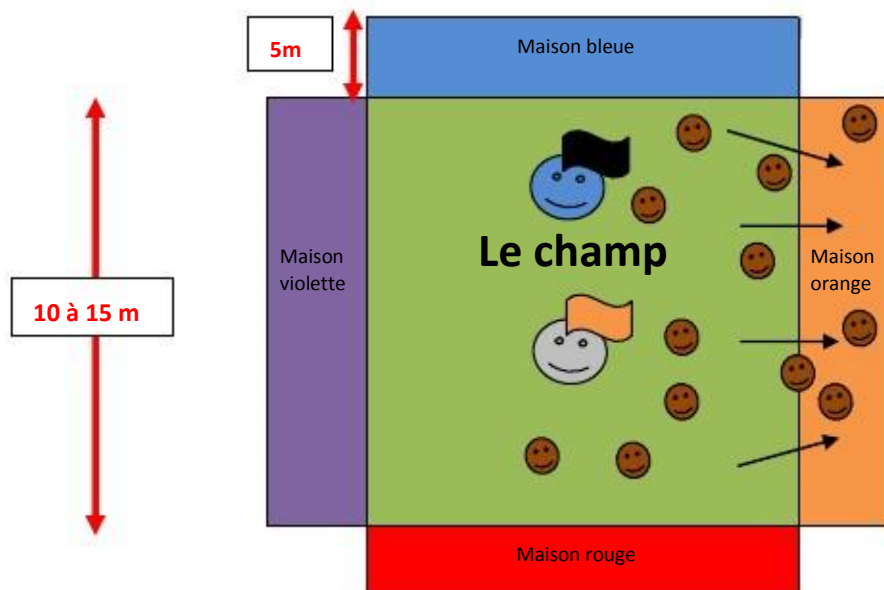
Atelier 1 : jeu « Il pleut »

but : réagir au signal auditif (« il fait beau » ; « il pleut ») ou visuel (drapeau *jaune agité* = il fait beau ; drapeau *noir agité* = il pleut) pour rejoindre le plus rapidement possible un point donné (le *champ quand il fait beau* ; la *bonne maison quand il pleut*).

matériel (pour 1 terrain avec 12 à 24 joueurs) :

2 chasubles pour les meneurs ; 6 drapeaux (1 jaune et 1 noir pour le 1^{er} meneur ; 1 de la couleur de chaque maison pour le 2^{ème} meneur) ; des coupelles de différentes couleurs pour matérialiser les différentes zones (les 5 maisons et le champ).

Au début du jeu, chaque joueur (en marron sur le schéma ci-dessous) se positionne dans l'une des 4 maisons (à l'abri de la pluie). Dès que le 1^{er} meneur (l'enseignant ou un enfant – en bleu sur le schéma ci-dessous) agite le drapeau jaune indiquant que le soleil brille, tous les joueurs sortent des maisons et vont se promener dans le champ carré, en marchant ou en courant. Lorsque le 1^{er} meneur agitera le drapeau noir, tous les joueurs devront vite regagner la maison de la couleur du drapeau agité par le 2^{ème} meneur (en gris sur le schéma ci-dessous), car cela voudra dire que la pluie tombe. Les deux premiers joueurs qui regagneront la bonne maison deviendront meneurs pour la manche suivante. Renouveler l'expérience pendant toute la durée du jeu.



• Variables :

- Ce jeu peut se jouer sans drapeau. On passe alors de signaux visuels à des signaux auditifs. Dès que le 1^{er} meneur crie « il fait beau », tous les enfants sortent des maisons et vont se promener dans le champ. Lorsque le 1^{er} meneur criera « il pleut », tous les enfants devront vite regagner la maison de la couleur crieée par le 2^{ème} meneur (ex : « maison orange »).
- Il est possible d'associer signal visuel et signal auditif. 1 meneur peut donner les consignes visuellement (en agitant 1 drapeau), l'autre oralement (en criant l'annonce).
- Nouvelle règle : le drapeau agité par le 2^{ème} meneur correspond à la maison à éviter.
- Nouvelle règle : il faut rejoindre la maison située en face de celle de la couleur du drapeau agité par le 2^{ème} meneur (ex : *quand le drapeau bleu est agité, il faut regagner la maison rouge*).

Atelier 2 : jeu « La balade en forêt »

but : réagir au signal auditif (appel de son équipe) pour rejoindre le plus rapidement possible un point donné (1 aller-retour entre sa zone de départ et sa maison).

matériel (pour 1 terrain avec 4 équipes de 3 à 6 joueurs) :

si possible 4 lots de 3 à 6

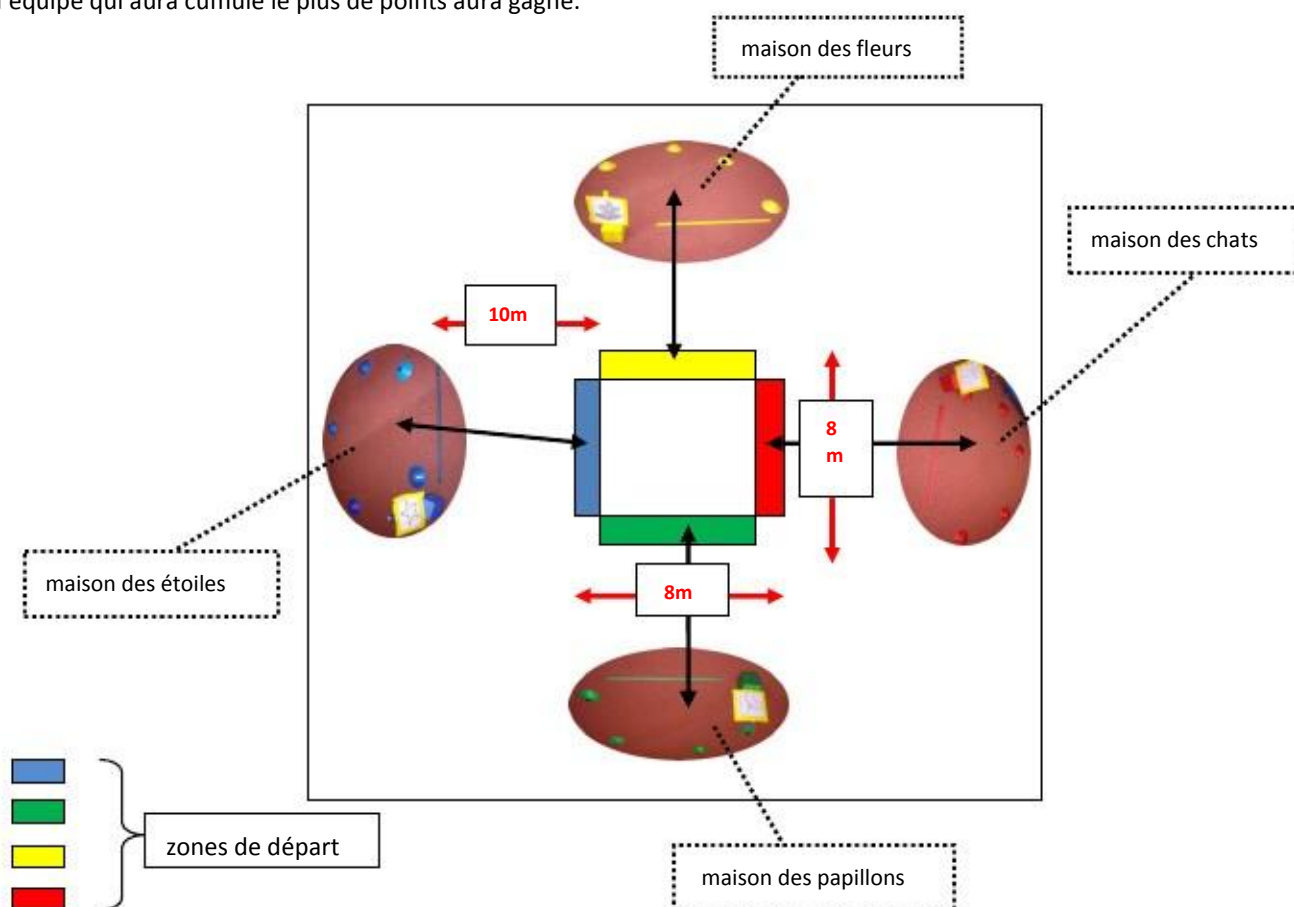
chasubles

(1 lot d'une même couleur pour 1 équipe) ; des coupelles de différentes couleurs pour matérialiser les zones (les zones de départ ; les 4 maisons) ; 4 totems (1 avec une fleur, 1 avec un chat, 1 avec un papillon, 1 avec une étoile).

Avant le début du jeu, répartir les joueurs dans les 4 équipes : celle des fleurs, celle des chats, celle des papillons et celle des étoiles (même nombre de joueurs dans chacune d'elles). Ensuite, chaque équipe rejoint sa zone de départ (cf. schéma ci-dessous). Dès lors, l'enseignant commence à raconter une histoire autour d'une sorcière.

Ex : Il était une fois une vieille sorcière qui vivait dans une forêt. Elle occupait ses journées en se baladant. Au cours d'une de ses balades, à côté de la rivière, elle rencontra des ...

Sur le principe du jeu du béré, l'enseignant nomme en même temps 2, 3 voire les 4 équipes (quand l'enseignant dit « flépacha », mélange des 4 noms d'équipes, toutes les équipes sont appelées !). A l'appel de leur équipe, de leur zone de départ (cf. zone verte, bleue, jaune ou rouge sur le schéma ci-dessous), tous les joueurs (position de départ : debout, dans sa zone) partent en direction de leur maison, rentrent dedans (obligation de poser les 2 pieds dans la maison !), puis regagnent leur zone de départ le plus vite possible. L'équipe qui, la première au complet, regagne sa zone de départ marque 1 point. En fonction du temps prévu, inventer une histoire plus ou moins longue. A la fin du temps de jeu, l'équipe qui aura cumulé le plus de points aura gagné.



• Variables :

- Modifier la position de départ (ex : assis en tailleur, à genou ...).
- Faire le tour de sa maison au lieu de rentrer dedans.

Atelier 3 : jeu « Les lions et les gazelles »

but : réagir au signal auditif (« lion ») pour :

- rejoindre son refuge sans se faire toucher par le lion (pour la gazelle) ;
- rattraper et toucher la gazelle avant qu'elle ait regagné son refuge (pour le lion).

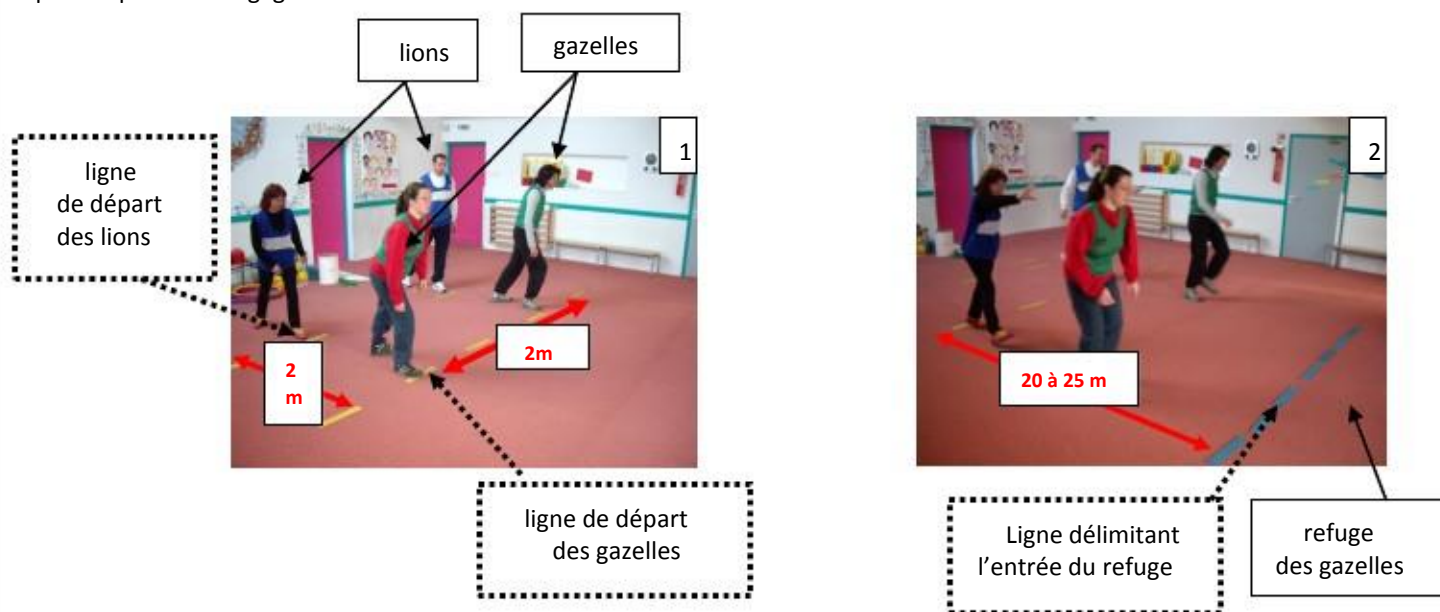
Matériel (pour 1 terrain avec 6 à 12 binômes) : 2 lots de 6 à 12 chasubles (1 lot pour identifier les gazelles ; 1 lot pour identifier les lions) / des languettes ou des cordes à sauter pour matérialiser les 3 lignes (la ligne de départ des lions, la ligne de départ des gazelles et enfin la limite du refuge).

Avant le début du jeu, constituer des binômes. Pour la 1^{ère} manche, dans chaque binôme, désigner 1 joueur « lion » (il revêt une chasuble bleue – cf. photo n°1) et 1 joueur « gazelle » (il revêt une chasuble verte – cf. photo n°1). Ensuite, tous les lions et toutes les gazelles se positionnent derrière leur propre ligne de départ, de telle sorte que le lion se situe 2 m derrière la gazelle de son binôme (cf. photo n°1). Distance entre 2 lions = distance entre 2 gazelles = 2 m.

Tant que le meneur de jeu ne dit rien, les lions et les gazelles restent immobiles. Dès que le meneur dit « lion » :

- ✓ chaque gazelle cherche à rejoindre le refuge (zone au-delà de la ligne bleue sur la photo n°2) en courant le plus vite possible, sans se faire toucher par le lion qui la suit ;
- ✓ le lion cherche à rattraper la gazelle de son binôme pour la toucher avant qu'elle ait regagné son refuge.

L'animal qui atteint son objectif gagne 1 point. Ensuite, on inverse les rôles (les lions deviennent gazelles ; les gazelles deviennent lions). Et ainsi de suite jusqu'au terme du jeu. A la fin du temps de jeu, le joueur du binôme qui aura cumulé le plus de points aura gagné.



• Variables :

- Modifier la position de départ (ex : assis en tailleur ; lions dos aux gazelles – cf. photo n°3).
- Augmenter/diminuer la distance : entre lions et gazelles au départ ; jusqu'au refuge.
- Raconter une histoire où apparaîtra le mot « lion ». Dès lors, les animaux se mettront en action.



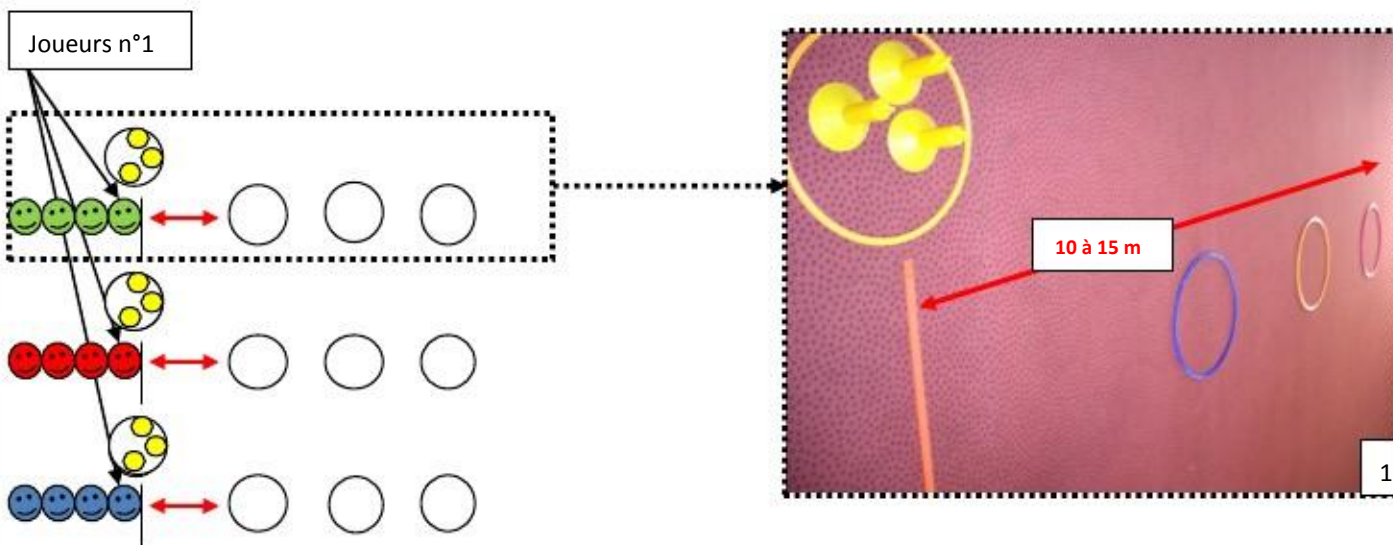
Atelier 4 : jeu « La course aux objets »

but : réagir au signal auditif pour aller déposer 3 objets (dans des cerceaux), ou les récupérer, le plus rapidement possible.

matériel (pour 1 terrain avec 3 équipes de 4 joueurs) :

12 objets (3 par équipe), faciles à saisir et à transporter (ex : quilles ; petites bouteilles en plastique) / 12 cerceaux (4 par équipe), pour matérialiser les zones où doivent être déposés les objets ainsi que la zone où les objets sont déposés en début du jeu / 3 languettes (1 par équipe), pour matérialiser les lignes de départ.

Avant le début du jeu, les joueurs sont répartis dans 3 équipes (au maximum : 4 joueurs par équipe). A côté de la ligne de départ de chaque équipe, il y a 1 cerceau (= cerceau de départ) avec 3 objets dedans (ex : quilles, petites bouteilles en plastique). En face de chaque d'équipe, il y a 3 cerceaux vides. Au signal de départ, le plus rapidement possible, dans chaque équipe, le joueur n°1 saisit, à la main, un objet de son cerceau et part le déposer dans son 1^{er} cerceau vide (cerceau le plus proche). Ensuite, il revient et récupère son 2^{ème} objet qu'il dépose dans le 2^{ème} cerceau vide puis son 3^{ème} objet qu'il dépose dans son 3^{ème} cerceau vide. Le joueur n°1 qui, le premier, aura franchi sa ligne d'arrivée (= ligne de départ) après avoir placé ses 3 objets dans ses 3 cerceaux aura gagné. Il rapportera 1 point à son équipe. Aussitôt, tous les joueurs n°1 iront à la queue de la file d'attente de leur équipe. Dès lors, les joueurs n°2 se mettront en position, prêts à partir. Ils devront rapporter, 1 à 1, dans le cerceau de départ, chacun des objets contenus dans les cerceaux (en commençant par le plus proche et en terminant par le plus lointain). Le joueur n°2 qui, le premier, aura franchi sa ligne d'arrivée (= ligne de départ) après avoir rapporté ses 3 objets dans son cerceau de départ aura gagné. Il rapportera 1 point à son équipe. Puis ce sera aux joueurs n°3 de se mettre en position. Ils devront effectuer les mêmes actions que les joueurs n°1. Lorsque ce sera au tour des joueurs n°4, ces derniers devront effectuer les mêmes actions que les joueurs n°2. Et ainsi de suite. A l'issue du temps de jeu, établir un classement. L'équipe qui totalisera le plus de points aura gagné.



• Variables :

- Augmenter/diminuer la distance entre les cercles.
- Signal de départ visuel (ex : agiter un drapeau).
- Possibilité de commencer par le cerceau que l'on veut.
- Jouer en relais, par équipe. Faire x passages (1 passage = 1 joueur qui a déposé ou ramassé les 3 objets puis qui est venu taper dans la main du joueur suivant de son équipe (cf. photo n°3)).



Atelier 5 : jeu « Chien contre chat »

but : réagir au signal visuel (mains *baissées*) pour, tout en franchissant des obstacles bas :

- rejoindre la ligne d'arrivée sans se faire toucher par le chien (pour le chat) ;
- rattraper et saisir la queue du chat avant qu'il ait regagné la ligne d'arrivée (pour le chien).

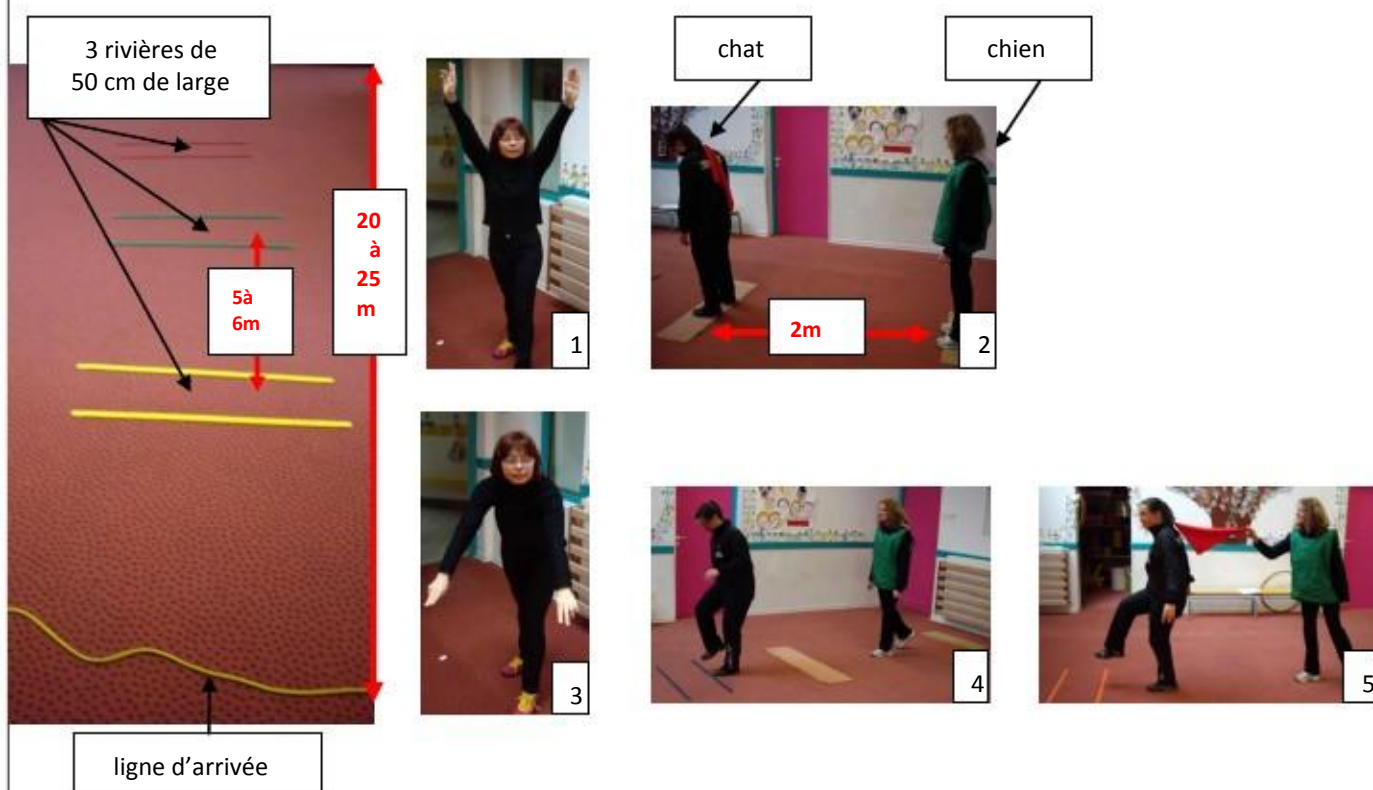
matériel (pour 1 terrain avec 3 ou 4 binômes) : 3 ou 4 foulards (1 foulard par équipe pour matérialiser la queue du chat) ; 2 tapis (ou des languettes) pour matérialiser les zones de départ du chat et du chien ; 3 rivières à franchir matérialisées par 6 lattes posées au sol ; 1 corde à sauter pour matérialiser la ligne d'arrivée ; 2 cerceaux pour matérialiser l'emplacement des zones d'attente.

Avant le début du jeu, constituer des binômes (au maximum : 3 ou 4 binômes par terrain). Au début du jeu, chaque joueur du 1^{er} binôme se positionne sur un des 2 tapis (cf. photo n°2) : le joueur poursuivi est le chat ; le joueur poursuivant est le chien. De leur côté, les joueurs, du 1^{er} binôme en attente, se positionnent chacun dans un des 2 cerceaux prévus à cet effet (situés 2 m derrière le tapis du chien). Les joueurs des autres binômes en attente se positionnent derrière eux. Tant que le meneur a les bras levés vers le ciel (cf. photo n°1), les joueurs restent immobiles. Dès que le meneur baisse les bras vers le sol (cf. photo n°3), tout en franchissant les rivières :

- ✓ le chat cherche à regagner le plus rapidement possible la ligne d'arrivée sans se faire prendre sa queue ;
- ✓ le chien cherche à attraper la queue du chat avant que ce dernier ait franchi la ligne d'arrivée (cf. photo n°5).

L'animal qui atteint son objectif marque 1 point. Ensuite, les 2 joueurs vont se positionner en queue de file d'attente (lors du passage suivant, ils inverseront les rôles : le chien deviendra chat ; le chat deviendra chien). Aussitôt, chacun des 2 joueurs, du 1^{er} binôme en attente, se place sur un tapis, puis attend le signal de départ. Et ainsi de suite. A la fin du temps de jeu, dans chaque binôme, le joueur qui aura cumulé le plus de points aura gagné.

Important : bien prévoir un couloir pour que les joueurs, ayant terminé le parcours, puissent regagner le départ sans gêner les autres, en action.



Si possible, pas plus de 4 binômes par terrain.

Atelier 6 : jeu « La queue du chat »

but : réagir au signal visuel (foulard lâché) pour, tout en franchissant des obstacles bas :

- rejoindre la ligne d'arrivée sans se faire toucher par l'autre chat (pour le chat poursuivi) ;
- rattraper et saisir la queue du chat avant qu'il ait regagné la ligne d'arrivée (pour le chat poursuivant).

matériel (pour 1 terrain avec 3 ou 4 binômes) : 2 lots de 4 ou 5 foulards (3 ou 4 d'une couleur / 3 ou 4 d'une autre couleur, pour matérialiser la queue des chats ; 2 foulards pour le meneur (1 de chaque couleur retenue)) ; 2 tapis (ou des languettes) pour matérialiser les zones de départ pour chacun des chats ; 4 rivières à franchir matérialisées par 8 lattes posées au sol ; 2 cordes à sauter pour matérialiser les lignes d'arrivées ; 2 cerceaux pour matérialiser l'emplacement des zones d'attente.

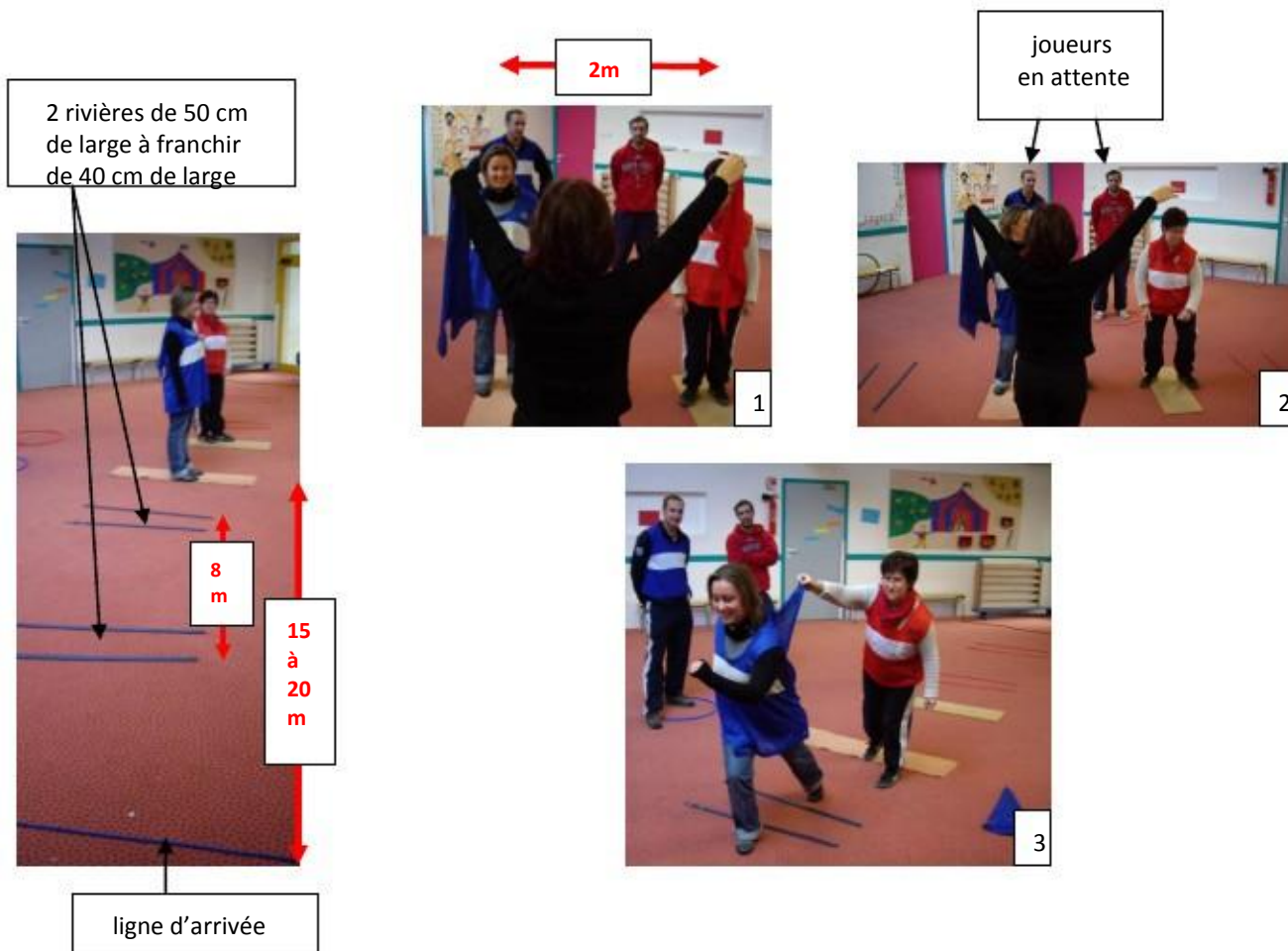
Avant le début du jeu, constituer des binômes (au maximum : 3 ou 4 binômes par terrain). Au début du jeu, chaque joueur du 1^{er} binôme se positionne sur un des 2 tapis (cf. photo n°1). De leur côté, les joueurs, du 1^{er} binôme en attente, se positionnent chacun dans un des 2 cerceaux prévus à cet effet, situés 2 m derrière les tapis (cf. photo n°2). Les joueurs des autres binômes en attente se positionnent derrière eux.

Tant que le meneur (l'enseignant ou un élève) tient dans ses mains, tendues vers le ciel, les 2 foulards (cf. photo n°1), les joueurs restent immobiles. Dès que le meneur lâche 1 foulard (cf. photo n°2), tout en franchissant les rivières :

- ✓ le chat, de la couleur du foulard lâché, cherche à attraper la queue de l'autre chat « fuyard » avant que ce dernier ait franchi sa ligne d'arrivée (cf. photo n°3) ;
- ✓ l'autre chat cherche à regagner sa ligne d'arrivée, le plus rapidement possible, sans se faire prendre sa queue.

Le chat qui atteint son objectif gagne 1 point. Ensuite, les 2 chats vont se positionner en queue de file d'attente. Aussitôt, chacun des 2 joueurs, du 1^{er} binôme en attente, se place sur un tapis, puis attend le signal de départ. Et ainsi de suite.

A la fin du temps de jeu, dans chaque binôme, le joueur qui aura cumulé le plus de points aura gagné.



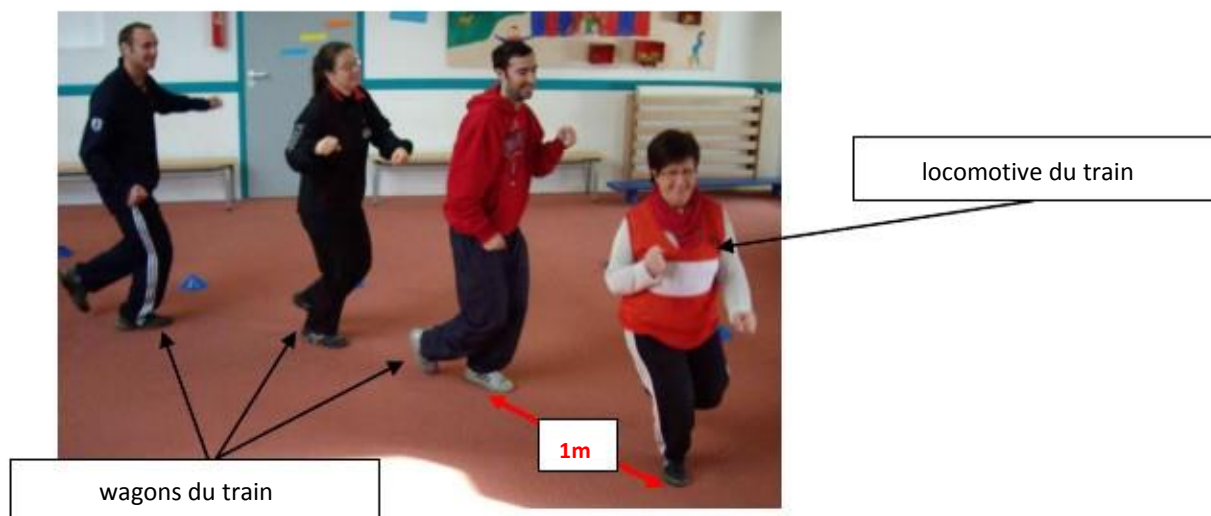
Si possible, pas plus de 4 binômes par terrain.

Atelier 7 : jeu « Le train »

but : courir longtemps (6 à 12 minutes) en imitant les mouvements de la locomotive du train.

matériel (pour 1 terrain avec 12 à 24 joueurs) : des coupelles pour matérialiser la zone de jeu.

- Au début du jeu, les enfants sont répartis dans différents trains. Un train est composé d'une locomotive et de 5 wagons au maximum (ces 2 rôles sont joués par des enfants – laisser un espace d'1 m environ entre chaque joueur d'un même train). Dès que la locomotive se met en marche, les wagons doivent la suivre en imitant ses mouvements. La distance entre les wagons doit rester inchangée pendant le déplacement. Ce jeu s'effectuera d'abord en marchant, puis en trottinant et enfin en courant.
- 1 train ne peut être coupé par un autre train !
- L'enseignant est le meneur du jeu : à chaque fois qu'il tape dans les mains, « la locomotive » va à la queue du train et devient donc « dernier wagon » ; « le 1^{er} wagon » devient donc « la locomotive ». Et ainsi de suite jusqu'à la fin du temps de jeu. Faire en sorte que tous les enfants aient été au moins 1 fois « locomotive » !



Atelier 8 : jeu « La gare »

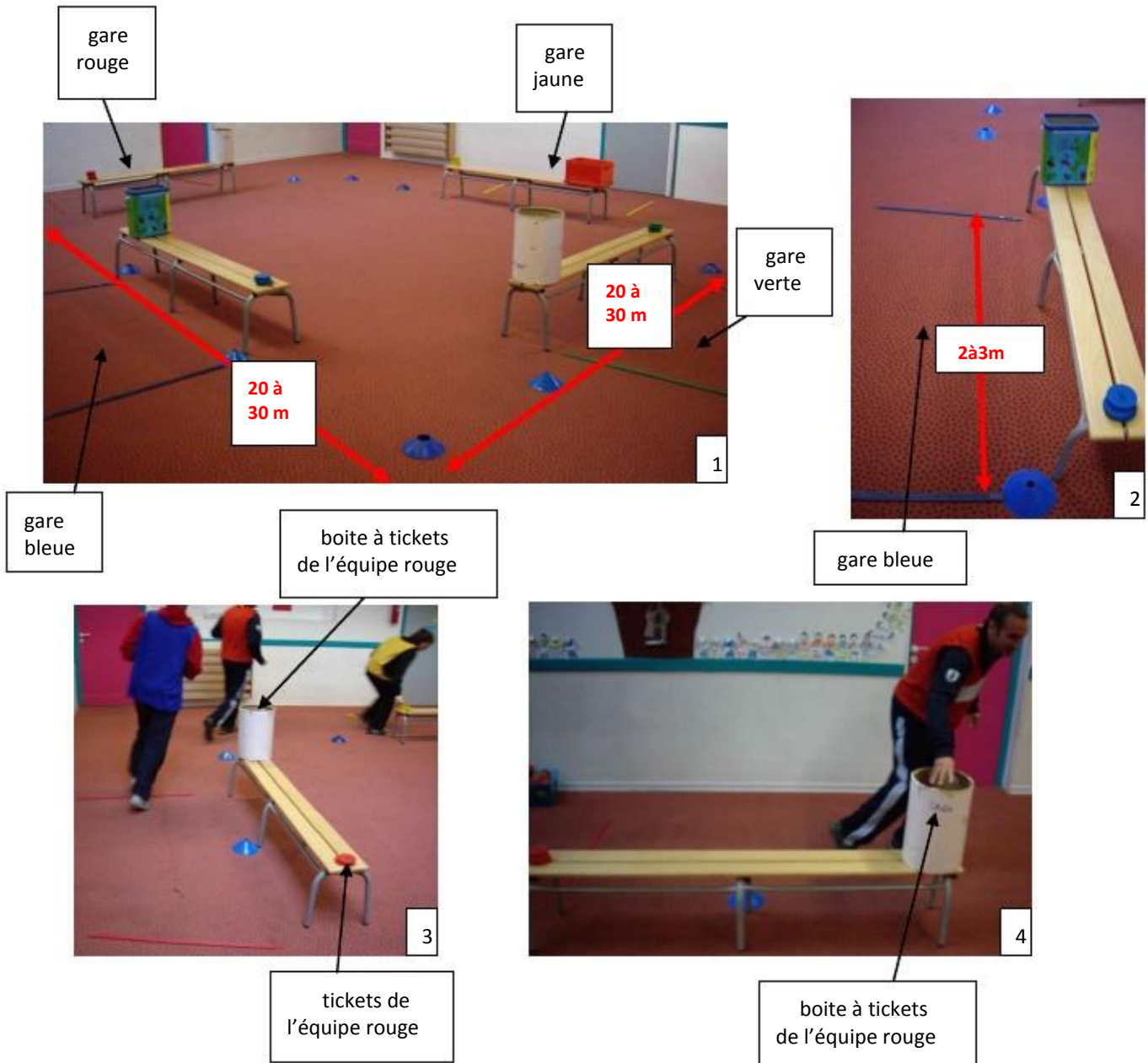
but : courir longtemps (6 à 12 minutes) pour gagner un maximum d'objets (1 objet gagné par tour réalisé).

matériel (pour 1 terrain avec 4 équipes de 3 à 6 joueurs) :

des coupelles pour identifier le parcours

4 bancs pour matérialiser les 4 gares ; 8 marques au sol (languettes ou barres plates) pour matérialiser l'entrée et la sortie de chacune des gares ; 180 à 360 bouchons en plastique pour matérialiser les tickets (environ 15 bouchons par joueur) ; 4 bacs (ou seaux) pour matérialiser les boîtes de tickets.

- Au début du jeu, tous les enfants, répartis dans 4 équipes (bleue, jaune, rouge et verte sur la photo n°1) se placent dans leur gare respective. Au signal de départ (ex : coup de sifflet) donné par l'enseignant, tous les enfants, qui jouent le rôle de trains, se mettent à courir (chacun à son rythme), dans le sens des aiguilles d'une montre, autour d'une zone (zone délimitée par des coupelles bleues sur la photo n°1). A chaque fois qu'un train regagne sa gare (c'est-à-dire dès qu'il a bouclé 1 tour), il prend un ticket (à l'entrée de sa gare) et le dépose dans sa boîte à tickets (à la sortie de sa gare). A la fin du temps de jeu (6 à 12 minutes), comptabiliser le nombre de tickets déposés par chaque équipe, puis annoncer le classement (l'équipe classée première sera celle qui aura récolté le plus de tickets dans sa boîte et ainsi de suite ...).
- Important : pour pouvoir prendre un ticket, le train (l'enfant) doit avoir réalisé l'intégralité du tour en courant. Si un train s'arrête ou marche au cours d'un tour, il ne peut prendre un ticket à l'issue de celui-ci.



Atelier 9 : jeu « Course contre le temps »

but : courir longtemps (6 à 12 minutes), de façon régulière, pour effectuer un maximum de tours (essayer de battre son propre record).

matériel (pour 1 terrain avec 4 à 6 binômes) :

des coupelles d'une couleur pour identifier le parcours (coupelles rouges sur les photos ci-dessous) ; 4 à 6 autres coupelles, toutes de couleurs différentes pour identifier l'emplacement de départ des coureurs ; pour identifier les coureurs : 4 à 6 chasubles, toutes de couleurs différentes ; 4 à 6 ardoises + 4 à 6 crayons + 4 à 6 chiffons (par observateur : 1 ardoise + 1 crayon + 1 chiffon).

- Au début du jeu, constituer 4 binômes. Dans chaque binôme, désigner 1 coureur (qui revêt aussitôt une chasuble bleue, verte, blanche ou jaune) et 1 observateur. Avant le signal de départ :
 - chaque coureur se positionne à côté de la coupelle de la couleur de sa chasuble, prêt à partir ;
 - chaque observateur (ardoise et crayon en main) se positionne à proximité de la coupelle de départ de son coureur, afin de pouvoir comptabiliser le nombre de tours effectués par ce dernier.

Au signal de départ (ex : coup de sifflet) donné par l'enseignant, tous les coureurs se mettent à courir (chacun à son rythme), dans le sens des aiguilles d'une montre, autour d'une zone (si possible zone de 40 mètres de circonférence minimum – zone délimitée par des coupelles rouges sur la photo n°2). A chaque fois qu'un coureur a bouclé 1 tour (c'est-à-dire dès qu'il repasse à côté de sa coupelle de départ), son observateur le comptabilise sur son ardoise. A la fin du temps de jeu (6 à 12 minutes), chaque observateur indique à son coureur le nombre de tours qu'il a réalisés. Puis on inverse les rôles : le coureur devient observateur ; l'observateur devient coureur.

- Important : pour que l'observateur comptabilise un tour (effectué par son coureur), ce dernier doit avoir été réalisé en courant, dans son intégralité. Autrement dit, si un coureur s'arrête ou marche au cours d'un tour, ce tour ne sera pas comptabilisé.

