

Le Maitre du Souffle

Activité : Endurance	Temps : 10min de jeu	Org : 2 équipes de 10	Cycle 3
Terrain	Terrain délimitant 2 camps (ex : terrain de foot) maximum 10m x 10m pour chaque camp		
Matériel	Aucun		
Objectif :	Apprendre à gérer son souffle		
Règle du Jeu :	<p>Le maitre du souffle doit aller dans le terrain adverse pour éliminer (en touchant) les joueurs de l'équipe adverse en émettant un cri continu tant qu'il se trouve dans le terrain adverse. Il est éliminé s'il arrête de crier.</p> <p>Il doit regagner son côté de terrain avant de ne plus avoir de souffle</p>		

La course aux foulards

Activité : Endurance	Temps : 10 Min	Org : 2 équipes ou + si bcp d'élèves	Cycle 3
Terrain	Un terrain rectangulaire		
Matériel	Foulards ou objets de couleurs Différentes pour chaque équipe 1 Zone de prise/dépôt de foulards (caisse ou cerceau)		
Objectif :	Course continue, Contrôle de l'effort, Effort continue		
Règle du Jeu :	<p>Les joueurs doivent prendre un foulard dans la zone de son équipe à chaque passage et le déposer dans la zone adverse.</p> <p>Au signal de fin de course, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de foulards dans sa zone</p>		

Le relais d'obstacles

Activité : Endurance	Temps : 10 Min	Org : 6 équipes de 5	Cycle 3
Terrain	Couloirs de 10 à 15 m de Longueur		
Matériel	6 relais (ballons, cerceaux, barres, petits objets, un, plusieurs...) Des obstacles (plots à contourner, cerceaux, haies...)		
Objectif :			
Règle du Jeu :	<p>Dans chaque équipe, chaque joueur doit aller successivement, avec le ou les relai(s) à la main, le plus vite possible contourner/franchir les obstacles et revenir donner le relais au coéquipier suivant. L'équipe gagnante est celle qui termine en premier.</p> <p>Variante : Varier et Multiplier les objets qui servent de témoin</p>		

Sprinters et Marathonien

Activité : Endurance	Temps : Non def	Org : Courses de 3 joueurs	Cycle 3
Terrain	Un terrain rectangulaire dont une partie vitesse délimitée par les plots		
Matériel	Plots, sifflet		
Objectif :	Différencier course rapide et course d'endurance. Adapter son comportement à chaque type de course		
Règle du Jeu :	<p style="text-align: center;">La course se déroule en 3 parties.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quand le départ est donné, les joueurs partent pour 3 tours de terrain - Une fois les 3 tours effectués, ils se placent au départ de la partie vitesse (délimitée par un plot) et attendent le signal de départ en position. Commence alors une course de vitesse (qui se termine au plot suivant) - Ils Continuent ensuite leur course en repartant pour 3 tours <p>Variante : Faire courir les élèves par paire de 2 de la même équipe</p>		

Le lutin

Activité : Endurance	Temps : Echauffement	Org : classe entière	Cycle 3
Terrain	Indifférent		
Matériel	1 baguette « magique »		
Objectif :	Adapter sa course à un signal		
Règle du Jeu :	<p>La classe est organisée en cercle avec au centre un « lutin » possédant une baguette.</p> <p>Lorsqu'il la déplace vers la droite ou vers la gauche, le cercle en trottinant tourne vers la droite ou la gauche.</p> <p>Lorsqu'il la déplace doucement, les élèves marchent, lorsqu'il la déplace vite, ils courent. Lorsqu'il lève la baguette, l'allure de course s'accélère, lorsqu'il baisse la baguette, l'allure se ralentit..</p> <p>Changer le « lutin ».</p>		