



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Vienne



**30' d'activité
physique au C2**

Jeux de course

Effectif : groupe classe

Matériel : foulard, plots, lattes (éventuellement)

Espace d'évolution : cour, salle de motricité, stade ou autres

Entrée dans l'activité :

- Se déplacer (en variant les déplacements : en courant en avant, en courant en arrière, en pas chassés, pieds joints....) à l'intérieur d'une zone délimitée. S'arrêter au 1er signal sonore et reprendre ensuite son déplacement au second signal sonore.

Phase motrice :

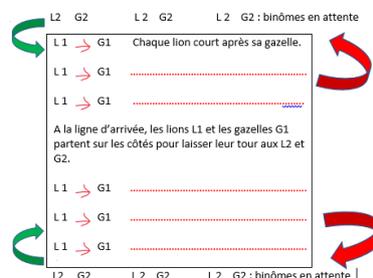
1ère situation : « Le lion et la gazelle ». (en classe entière mais demi-groupe sur le terrain)

Partager chaque demi-groupe classe en 2 : une partie sera « les lions » et l'autre « les gazelles ». Les lions doivent essayer de rattraper les gazelles en prenant le foulard positionné dans la ceinture de celle-ci. La gazelle doit courir rapidement pour ne pas être rattrapée.

Variantes : Faire varier la position de départ (à genoux, de dos, assis....).

2ème situation : « Parcours » Slalomer entre des plots, accélérer dans une zone définie, franchir une zone interdite (couloir de 50 cm de large tracé à la craie), augmenter sa foulée en positionnant un appui dans chaque intervalles (lattes, traits au sol....). Récupération sur le trajet du retour (parallèlement au parcours).

3ème situation : « Activité de retour au calme : L'arbre » Demander aux élèves de mimer un arbre. « Planter ses racines dans le sol pieds joints. Tendre les bras et les doigts pour chatouiller le soleil. L'automne arrive, le vent se lève, tout en baissant les bras et en agitant les mains mimer les feuilles qui tombent. L'hiver est là, l'arbre a froid et la sève descend jusqu'aux pieds. Le printemps est de retour, l'arbre se réveille et se déploie. »



Conclusion : Les différentes situations proposées dans cette fiche permettent aux élèves de rencontrer des modalités de déplacements variées qui font partie du champ d'apprentissage 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés.