

Les parcours seront individuels ou permettant une distanciation physique. Les variables évoquées permettent de faire évoluer les situations initiales décrites.

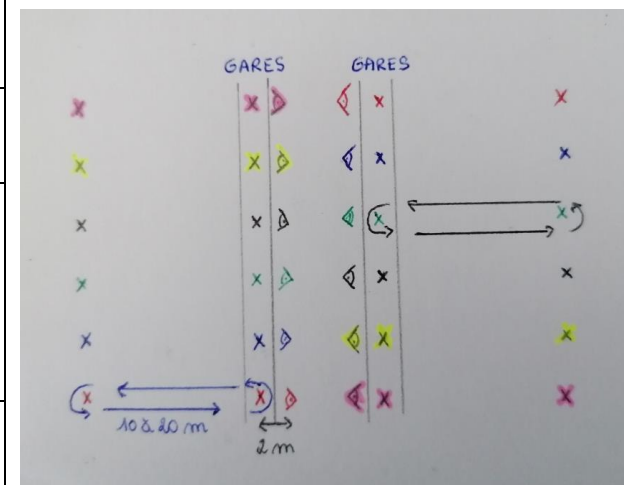
Courir longtemps

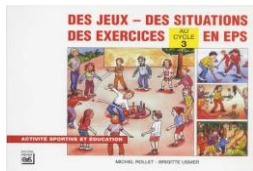
Jeu des gares

Des jeux – des situations des exercices en EPS de Michel Rollet et Brigitte Usmer



But du jeu	Courir longtemps en respectant une allure régulière pour passer sur les zones repères en un temps donné.
Espace	Un parcours balisé comme sur le schéma. Possibilité d'utiliser un stade, un terrain de basket, la cour, un gymnase...
Matériel	Un sifflet, des plots des feuilles ou des ardoises pour que chaque observateur note le nombre de tours réalisés par son coureur.
Organisation	Les élèves sont répartis en deux groupes : les coureurs et les observateurs qui se positionnent au niveau d'une gare. Les gares sont suffisamment éloignées pour que les élèves conservent une distanciation physique de 2m.
Déroulement	Au signal de départ les coureurs se mettent en activité et courent pour être dans la zone gare au signal donné par l'enseignant. (coup de sifflet)
Variables	Au départ les élèves effectuent les allers en courant et les retours en marchant. Progressivement ils pourront courir sur l'aller et le retour. Les parcours pourront être plus ou moins longs (plus ou moins d'allers-retours), les gares plus ou moins éloignées. (10 à 20m) Différentes allures sont proposées afin que chaque élève trouve l'allure qui lui correspond le mieux.

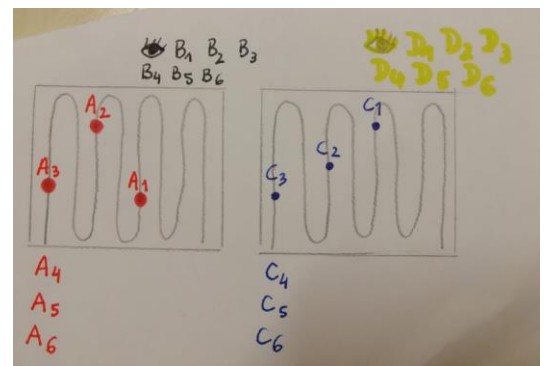




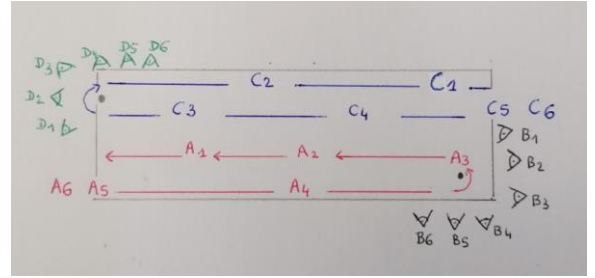
Course contrat

Des jeux – des situations des exercices en EPS de Michel Rollet et Brigitte Usmer

<p>But du jeu</p>	<p>Courir longtemps en respectant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour le C1 : la distance déclarée avec des repères visuels donnés (ex : plots de couleurs). - Pour le C2 : la distance déclarée avec des repères visuels et des annonces temporaires données. - Pour le C3 : le temps annoncé sur une distance fixée (ex : combien de temps tu penses faire pour réaliser 200m).
<p>Espace</p>	<p>Un parcours balisé pour que l'élève puisse avoir des repères. Cour d'école, stade, gymnase, city stade, terrain de basket...</p>
<p>Matériel</p>	<p>Des plots de différentes couleurs, un sifflet et de quoi chronométrer.</p>
<p>Organisation Déroulement</p>	<p>Les élèves sont répartis en deux groupes : les coureurs et les observateurs qui prennent note de la distance effectuée. Prévoir des départs en décalés pour conserver une distanciation physique de 2m et répertorier les élèves par distance ou temps identique.</p> <p><u>Exemple</u> : Les élèves A effectuent leur contrat pendant que les élèves B sont observateurs. Il en est de même pour les élèves C et D. Puis on inverse les rôles.</p>
<p>Variables</p>	<p>Les parcours sont plus ou moins longs.</p> <p>Au cycle 1 : Les parcours évoluent en longueur.</p> <p>Au cycle 2 : Les parcours évoluent en longueur avec une précision apportée aux élèves sur le temps effectué.</p> <p>Au cycle 3 : Les indications temporelles données par l'enseignant diminuent au cours des séances. Ainsi l'élève devient peu à peu en capacité d'affiner la perception de sa performance.</p>

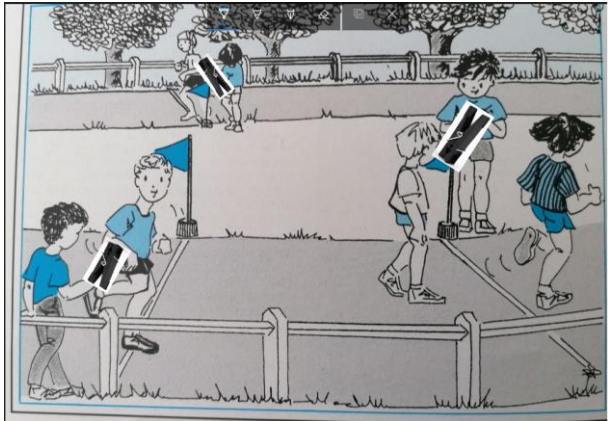


ou





La course aux épingles

But du jeu	Acquérir le plus possible d'épingles en fonction de chaque tour de course effectué, en un temps donné. Réguler peu à peu son rythme pour y parvenir.	 <p>Illustration de S.Zigeti, revue EPS n°63 modifiée par l'ajout de pinces à linge</p>
Espace	Un circuit balisé : dans la cour, sur le stade, dans un gymnase, sur une city stade...	
Matériel	Des pinces à linge, des jetons à collecter (ou des feutres pour marquer les tours réalisés sur la main du coureur) des plots et de quoi chronométrer.	
Organisation	Les élèves sont répartis en deux groupes: les coureurs et les observateurs. Le coureur effectue le plus de tours possibles. Pour chaque tour réalisé, le coureur gagne une pince à linge, un jeton ou un trait de feutre, donné par son observateur. Prévoir des départs décalés physiquement espacés pour garantir une distanciation de 2m. Inverser les rôles.	
Déroulement		
Variables	Durée de la course (l'augmenter peu à peu). Distance d'un tour plus ou moins longue. D'environ 20 à 40m au cycle 1 et d'environ 100 à 150m au cycle 3. Les indications temporelles données par l'enseignant diminuent au cours des séances ainsi l'élève devient peu à peu en capacité de gérer son effort.	

Courir vite

Jeu de poursuite



Lions et gazelles

But du jeu

Courir, réagir à un signal, poursuivre.

Espace

Dans la cour, sur le stade, dans un gymnase, sur une city stade... Avec une zone de départ pour les lions et une pour les gazelles.

Matériel

Des craies ou des cordes pour effectuer les tracés, des foulards et des plots.

Organisation

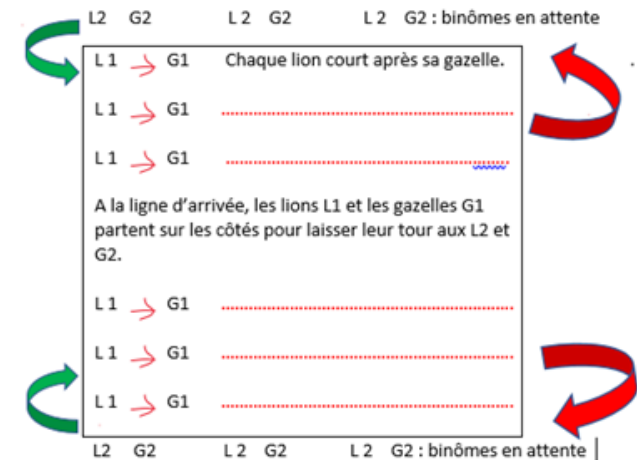
Déroulement

La classe est divisée en deux groupes, les lions et les gazelles. Les lions se mettent derrière une ligne tracée au sol. Les gazelles se placent deux mètres devant les lions et placent un foulard à leur ceinture en guise de queue. Prévoir des départs en décalés pour garantir une distanciation physique de 2m en largeur.

Au signal donné par l'enseignant tous courent. Les gazelles tentent d'accomplir la distance donnée sans se faire attraper la queue par les lions qui les poursuivent.

Variables

- Signaux de départ variés (auditifs, visuels)
- Positions de départ différentes (dos à la zone d'arrivée, assis...)
- Longueur de la course





Course de vitesse en parallèle

Course de vitesse en parallèle

D'après la revue EPS et Société Collectif EPS en Primaire. Photo: revue EPS, USEP 94

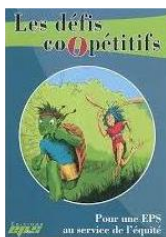
<p>But du jeu</p>	<p>Rejoindre, en un temps donné (5 s par exemple) une zone de couleur à l'extrémité du couloir de course → Courir le plus vite possible, trouver sa meilleure zone de départ (cf couleurs des zones de départ/arrivée) → Battre son record</p>	<p style="text-align: right;">Schéma : Collectif EPS en primaire</p>																											
<p>Espace</p>	<p>Plusieurs couloirs de course (4 maximum), en parallèle, sur un terrain plat</p>																												
<p>Matériel</p>	<p><u>Des craies, des cordes ou des bandes lestées</u> : matérialiser les couloirs (simples, ou dédoublés si compétition entre coureurs de même niveau) distants de 2m. <u>Des plots</u> : pour matérialiser les zones de départ et d'arrivée. <u>Des fiches « tableau de résultats » + crayons</u> (à adapter selon le cycle/niveau)</p>																												
<p>Organisation Déroulement</p>	<p>La classe est partagée en 3 groupes : les coureurs, les juges d'arrivée et les marqueurs. Au signal de départ, les coureurs s'élancent depuis leur ligne de départ et courent le plus vite possible vers la ligne d'arrivée. Ils ont droit à 3 essais. Les juges observent la course, l'arrivée des coureurs, et indiquent aux marqueurs si l'arrivée a été atteinte dans les temps ou pas. Les marqueurs renseignent le tableau des résultats (cf ci-contre).</p> <p>Si le coureur réussit à rejoindre la zone d'arrivée du couloir, il essaie un couloir plus long. S'il n'y parvient pas, il choisit un couloir moins long. S'il réussit 3 fois de suite à rejoindre la zone la plus éloignée possible, il a battu son record.</p> <p>Une 1^{ère} séance permettra les ajustements nécessaires et l'adaptation aux capacités des élèves. Au cours des séances, le coureur apprend à partir vite au signal, à donner un départ, à courir le plus vite possible au-delà de la zone d'arrivée, à apprendre à juger une arrivée, à courir droit en regardant devant soi, à se servir de ses membres supérieurs, à trouver son meilleur rapport amplitude/fréquence.</p>	<p>Exemple de tableau de résultats</p> <table border="1" data-bbox="1406 917 1796 1257"> <thead> <tr> <th>Couloir</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th rowspan="4">Le tableau permet :</th> </tr> <tr> <th>prénom</th> <th>C1</th> <th>C2</th> <th>C3</th> <th>C4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Léa</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>-</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Medhi</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Marwen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3) de faire évoluer sa course</td> </tr> </tbody> </table> <p>+ : Arrivée atteinte dans les temps - : Arrivée non atteinte dans les temps</p>	Couloir					Le tableau permet :	prénom	C1	C2	C3	C4	Léa	+	+	-		Medhi					Marwen					3) de faire évoluer sa course
Couloir					Le tableau permet :																								
prénom	C1	C2	C3	C4																									
Léa	+	+	-																										
Medhi																													
Marwen					3) de faire évoluer sa course																								
<p>Variables</p>	<p>-les couloirs : simples ou dédoublés (cf ci-contre) -les temps (de 4 s à 10 s max) de course, les distances de course -les signaux de départ (auditifs, visuels)</p>																												



La course Marelle

D'après la revue EPS n°100. Illustration d' H.Musyt, revue EPS n°100 modifiée pour respecter la distanciation physique

But du jeu	Rejoindre le plus rapidement possible une zone donnée et revenir après en avoir fait le tour. → Courir le plus vite possible	
Espace	Plusieurs « marelles » en parallèle, sur un terrain plat (cour, stade, gymnase, city stade...)	
Matériel	Des cerceaux ou des craies pour matérialiser les marelles. Des plots pour les zones de départ. Un gros dé.	
Organisation Déroulement	<p>La classe est partagée en 6 équipes de 4 élèves. Un membre de chacune d'elle, assurera les rôles d'arbitre, lanceur de dés et secrétaire.</p> <p>Mettre en place une marelle par équipe, constituée de 6 cerceaux alignés au sol, éloignés de 50 cm et numérotés de 1 à 6.</p> <p>Les équipes se positionnent en colonne (en respectant la distanciation physique) derrière la ligne ou le plot de départ et face à leur marelle.</p> <p>Un enfant « juge » lance le dé et annonce le nombre sortant. Les premiers coureurs de chaque équipe s'élancent jusqu'au cerceau annoncé, le contournent et reviennent le plus vite possible. Le coureur le premier arrivé donne un point à son équipe. Le dé est alors relancé pour démarrer la course suivante.</p>	
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Le jeu se déroule sans lancer de dé. Au signal le premier joueur court jusqu'au cerceau n°1 puis, donne le relai au deuxième coureur qui va jusqu'au cerceau n°2 et ainsi de suite jusqu'à 6. - L'ordre des nombres de la marelle est aléatoire. - L'écart entre des cerceaux est plus ou moins grand. - les positions de départ sont différentes (accroupi, à genoux, dos à la marelle...) 	



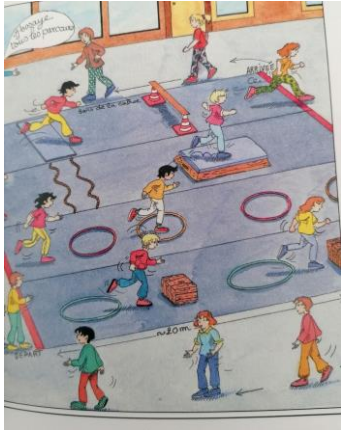

Course en relais

Dans tous les cas, individualiser le parcours (en parallèle par exemple). Limiter la transmission physique d'un objet. L'installation du parcours se fait préférentiellement par un adulte, tout comme la manipulation de ce matériel.

Les relais-cerceaux sans se toucher

D'après Les défis coopératifs du Tarn - Pour une EPS au service de l'équité

But du jeu	Courir en relai sans se toucher → Chaque relayeur N part lorsque le relayeur N-1 a atteint son cerceau. Le signal de départ de chaque relayeur est donc visuel.	<p>Exemple donné pour 6 élèves</p>
Espace	Au moins 10 m x 4 m. Une distance d'au moins 2 m (distanciation physique) est établie entre les carrés et les cerceaux d'une part sur leur longueur, et entre les carrés et cerceaux sur leur largeur.	
Matériel	Des cerceaux, à défaut des craies ou des cordes pour réaliser les cercles, des foulards et des plots.	
Organisation Déroulement	R= relayeur C= cerceau L'enseignant constitue des équipes d'élèves qui devront courir en avançant d'un cerceau à la fois. Les R1 sont dans les carrés de départ. Les R2 sont dans les cerceaux n°2, les R3 dans les cerceaux n°4. Au signal du départ, chaque R1 court du carré de départ à son C1. Dès que R1 atteint le C1, R2 court du C2 jusqu'au C3. Dès que C2 a atteint C3, R3 démarre du cerceau 4 vers le carré d'arrivée. L'ordre des relayeurs sera modifié pour que chaque élève puisse expérimenter les différentes positions de départ.	
Variables	<ul style="list-style-type: none"> -Signaux de départ variés (auditifs, visuels) -Positions de départ différentes (dos à la zone d'arrivée, assis...) -Longueur de la course -Espaces entre les cerceaux (plus de 2m pour des élèves de cycles 2 et 3) - Avec des élèves de Cycle 3 : discuter et élaborer des stratégies pour obtenir des relais de plus en plus performants ou pour les équilibrer (jeux coopératifs). 	

		Course d'obstacles	
		Course d'obstacles	
		<i>D'après les revues EPS n°61 et 75. Illustrations de V.Sustrac, revue EPS n°75, et de C.Müller, revue EPS n°61</i>	
But du jeu	Réaliser le parcours le plus vite possible tout en franchissant des obstacles. → Enchaîner course/franchissement à vitesse optimale	 	
Espace	Plusieurs parcours en parallèle, sur un terrain plat (cour, stade, gymnase, city stade...)		
Matériel	Des cerceaux, des cordes, des haies, des craies pour effectuer des tracés.		
Organisation Déroulement	<p>La classe est partagée en 4 équipes de 6 élèves.</p> <p>Mettre en place un parcours par équipe, constitué d'obstacles variés.</p> <p>Les équipes se positionnent en colonne (en respectant la distanciation physique) derrière la ligne ou le plot de départ et face à leur parcours.</p> <p>Les premiers coureurs de chaque équipe s'élancent au signal de départ, effectuent leur parcours puis reviennent sur le coté en marchant. Les seconds coureurs s'élancent à leur tour au signal et ainsi de suite. Le coureur arrivé en premier gagne la course. Si les parcours sont différents, les élèves s'essayent sur chacun d'entre eux. Une réflexion est engagée pour faire prendre conscience aux élèves du rapport entre la vitesse de course et les obstacles (nature, distance, nombre).</p>		
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Le type d'obstacle (la hauteur, la largeur, la longueur) - Le nombre d'obstacles à franchir. - La distance à parcourir. - La distance entre les obstacles. - Il peut aussi être demandé aux élèves d'aller le plus loin possible et de franchir un maximum d'obstacles en un temps donné. (5 secondes / 8 secondes...) 		