Fondamental

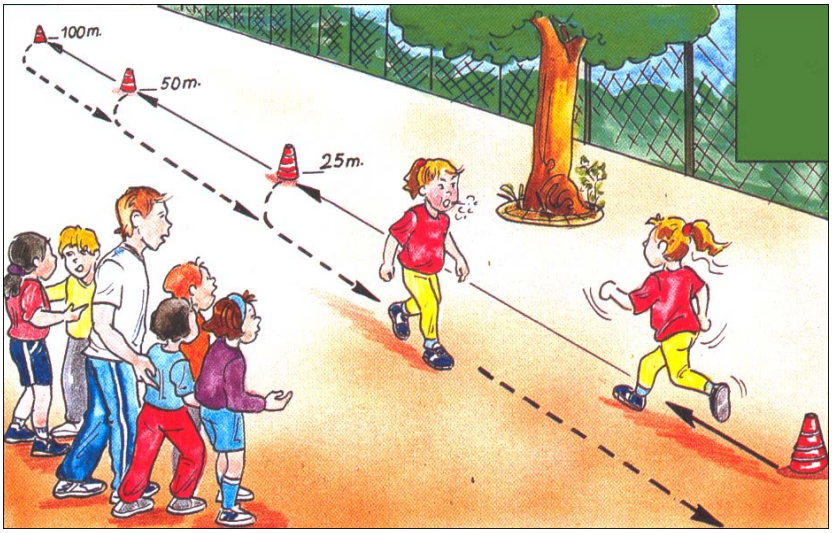
- cycle 2 -

Fiche d'exercices

Le courseton : Adapter son allure

Au cycle 2, la découverte des types de déplacements se complète par la recherche de situations amenant l'enfant à prendre progressivement conscience de la relation étroite qui lie les trois paramètres de vitesse, durée et distance.
Compétence transversale : se situer dans l'espace et le temps.
Compétences disciplinaires :

- appréhender dans la réalisation d'actions, les notions de déplacement, durée, vitesse, …
- Apprécier l'intensité des efforts à fournir et leurs effets sur l'organisme, en prenant conscience de ses limites

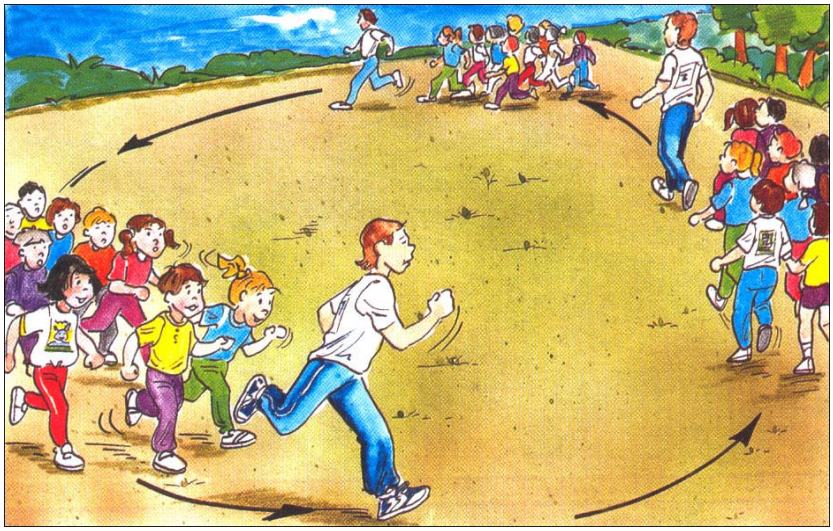


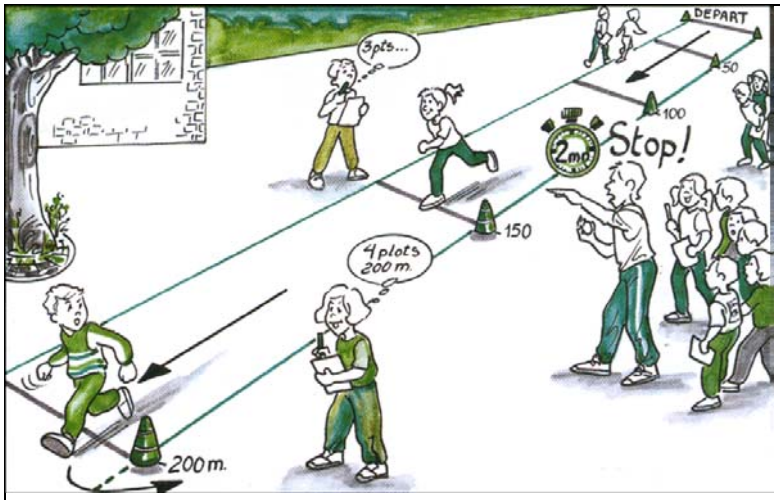
La course au Plots

Objectif : adapter sa vitesse pour courir sans s'arrêter sur une distance de plus en plus longue.
Dispositif : quatre plots alignés et espacés de 25 m. Courir jusqu'au premier plot, revenir au point de départ en marchant. Repartir en courant jusqu'au second plot, revenir en marchant et, ainsi de suite pour parcourir successivement 25, 50, 75 et 100 mètres.
Critère de réussite : les quatre épreuves sont réalisées en courant et en adaptant son allure

Le Moteur

Objectif : prendre conscience des actions motrices.
Dispositif : course collective, l'adulte étant le meneur du groupe en marchant, puis en accélérant, en trottinant, etc. Moduler les rythmes (accélération, décélération), les fréquences, l'amplitude des foulées, etc.
Critère de réussite : la capacité de s'adapter.
Variable : successivement, un enfant meneur décide des variations d'allure.



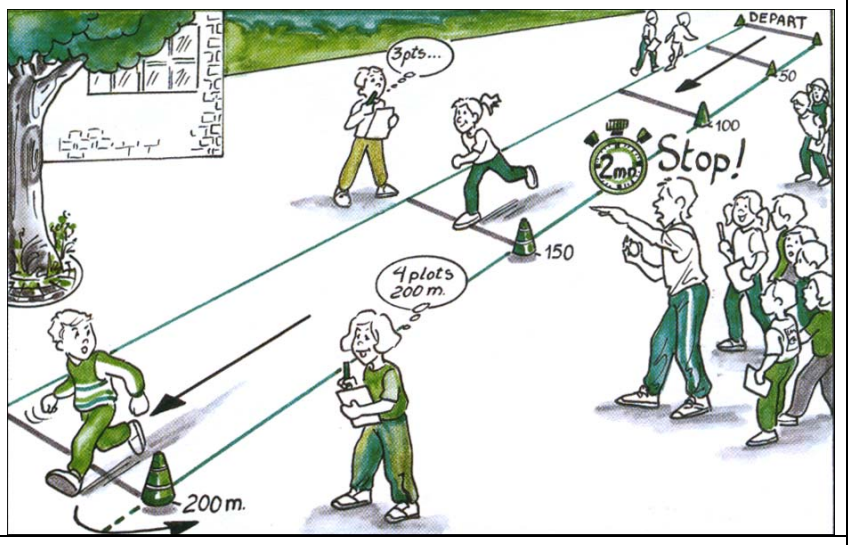


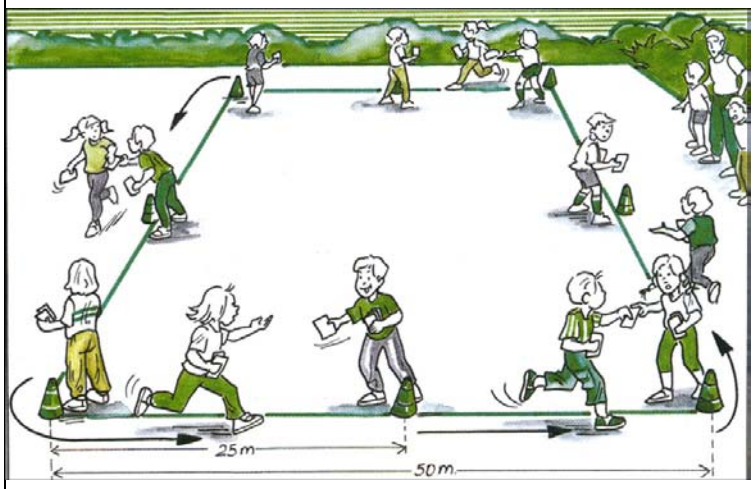
L'étoile

Objectif : augmenter le temps de course.
Dispositif : les enfants sont répartis en équipes de quatre. L'espace est aménagé en carré : à chaque coin, une réserve d'objets située à 25 m du centre. L'équipe, groupée au centre, démarre au signal : chaque enfant part en direction d'un angle, prélève un objet et le rapporte avant de repartir dans une autre direction. Le jeu dure 3 minutes.
Critère de réussite: le nombre d'objets rapportés par l'équipe.
Variables: la distance à parcourir, la durée du jeu ou le nombre d'objets à transporter.

L'échelle géante

Objectif : faire le lien entre vitesse, durée et distance.
Dispositif : les élèves sont répartis en binôme : un coureur et un observateur. Un parcours rectiligne est balisé tous les 50 m avec des plots. Au signal et pendant deux minutes, les coureurs doivent parcourir la plus grande distance possible. Les observateurs notent cette distance en comptant le nombre de plots dépassés.
Toutes les deux minutes, les rôles sont inversés ; l'épreuve est répétée pour que chaque enfant cour trois fois deux minutes.





Les papiers

Objectifs : courir régulièrement sans s'arrêter, élaborer des repères (notion de distance-étalon sur 1 minute).
Dispositif : un parcours plat tracé sur un carré de 50 m de côté, balisé tous les 25 m. a chaque plot, des observateurs distribuent des cartes. Les élèves courent penfant une minute et reçoivent un papier-témoin à chaque passage de balise. Ils reviennent en marchant au point de départ, comptabilisent le nombre de papiers gagnés et déterminent ainsi leur distance de référence. Ils reprennent la course pendant deux minutes en tentant de l'augmenter.
Critère de réussite : le nombre de papiers gagnés en une minute puis son doublement sur deux minutes de course.
Prolongements : 1es séances suivantes auront pour objectif de tripler la distance étalon puis, par la répétition de l'épreuve, de stabiliser les performances pour courir régulièrement sans s'arrêter en anticipant sur la distance. Le temps de course devra atteindre 4 à 5 minutes.

Equipe EPS du GARD
Dessins : Carmen Müller
Extrait de la Revue EPS 1 n° 104, septembre-octobre 2001, pp.19-20
www.revue-eps.com