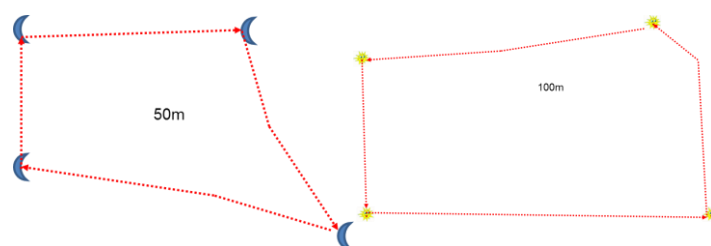


COMPETENCE : COURIR

Niveau 1 : Utiliser des allures de course différentes avec l'aide de repères dans le temps et dans l'espace. Courir de 6 à 8' en aisance respiratoire.

(Compétence minimale attendue en fin de cycle 2)

ATELIER : LUNES ET SOLEILS



DISPOSITIF :

- Utiliser les parcours lunes et soleils en y intégrant éventuellement les autres ateliers
Prévoir les moments de récupération : au moins 4 minutes sur 10 minutes d'activité
- Varier les consignes
- Privilégier le travail par équipes

MATERIEL et VARIABLES :

- Choisir un parcours constitué de 3 lunes ou soleils sur les 4
- Choisir un parcours de 2 lunes et 2 soleils
- Travail en miroir : un élève parcourt 2 circuits lune pendant que l'autre élève court sur le circuit soleil (partir et arriver ensemble)
- Enrichir le parcours de petit matériel : slaloms...
- Changer de direction au signal
- Parcourir la distance la plus courte, puis la plus longue, entre 1 lune et 1 soleil
- Faire un parcours puis le retour sans erreur (réversibilité)
- Par 2 : le premier fait un parcours, le deuxième réalise le même trajet ensuite à l'identique...
- Se reposer de manière plus ou moins active

Ce qu'il y a à apprendre pour l'élève :

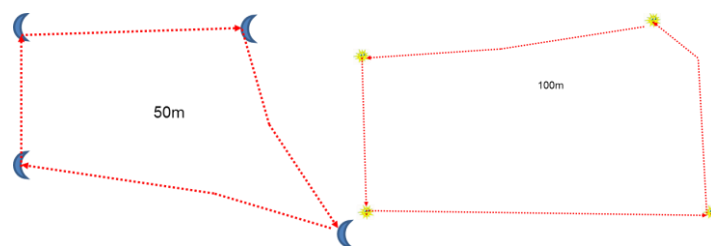
- Se repérer dans l'espace et dans le temps
- Maîtriser des allures extrêmes en y associant des distances : court et rapide, long et lent
- Etre en aisance respiratoire

COMPETENCE : COURIR

Niveau 2 : Utiliser des allures de course différentes avec l'aide de repères dans le temps et dans l'espace. Courir de 8 à 12' en aisance respiratoire.

(Compétence minimale attendue en fin de cycle 3)

ATELIER : LUNES ET SOLEILS



DISPOSITIF :

- Utiliser les parcours lunes et soleils en y intégrant éventuellement les autres ateliers
- Connaître les distances d'un point à l'autre
- Prévoir des moments de récupération, au moins 4 minutes sur 12 minutes d'activité
- Varier les consignes
- Privilégier le travail en équipes

MATERIEL et VARIABLES :

- Reprendre les situations N1 en complexifiant les notions de vitesse et de temps
- Utiliser du vite-lent avec des différences d'allures moins marquées
- Faire 4 lunes en 30''
- Faire 4 soleils en 30'' (effort) puis 4 lunes en 30'' (récupération)
- Par 2 : le premier réalise un « 8 » en commençant sur le parcours lunes puis soleils ; le 2^{ème} fait l'inverse, (soleils puis lunes) et les 2 se retrouvent ensemble à l'arrivée.
- Travail en miroir : un élève parcourt 2 circuits lune pendant que l'autre élève court sur le circuit soleil (partir et arriver ensemble)
- Enchaîner 2 allures de courses différentes

Ce qu'il y a à apprendre pour l'élève :

- Etre en aisance respiratoire
- Maîtriser des allures de courses différentes en s'approchant des allures intensives
- Mettre en relation des allures de courses, des distances et des temps
- Se reposer de façon active et passive