



COURIR
1

Suivez le rythme



Matériel

- Un sifflet
- Des plots ou des coupelles ou utiliser les tracés de la cour



Préparation initiale

- Délimiter l'espace de course



Consignes

- Commencer à trotter doucement et, à chaque coup de sifflet, aller de plus en plus vite.
- Aux 2 coups de sifflet brefs, marcher pour récupérer.



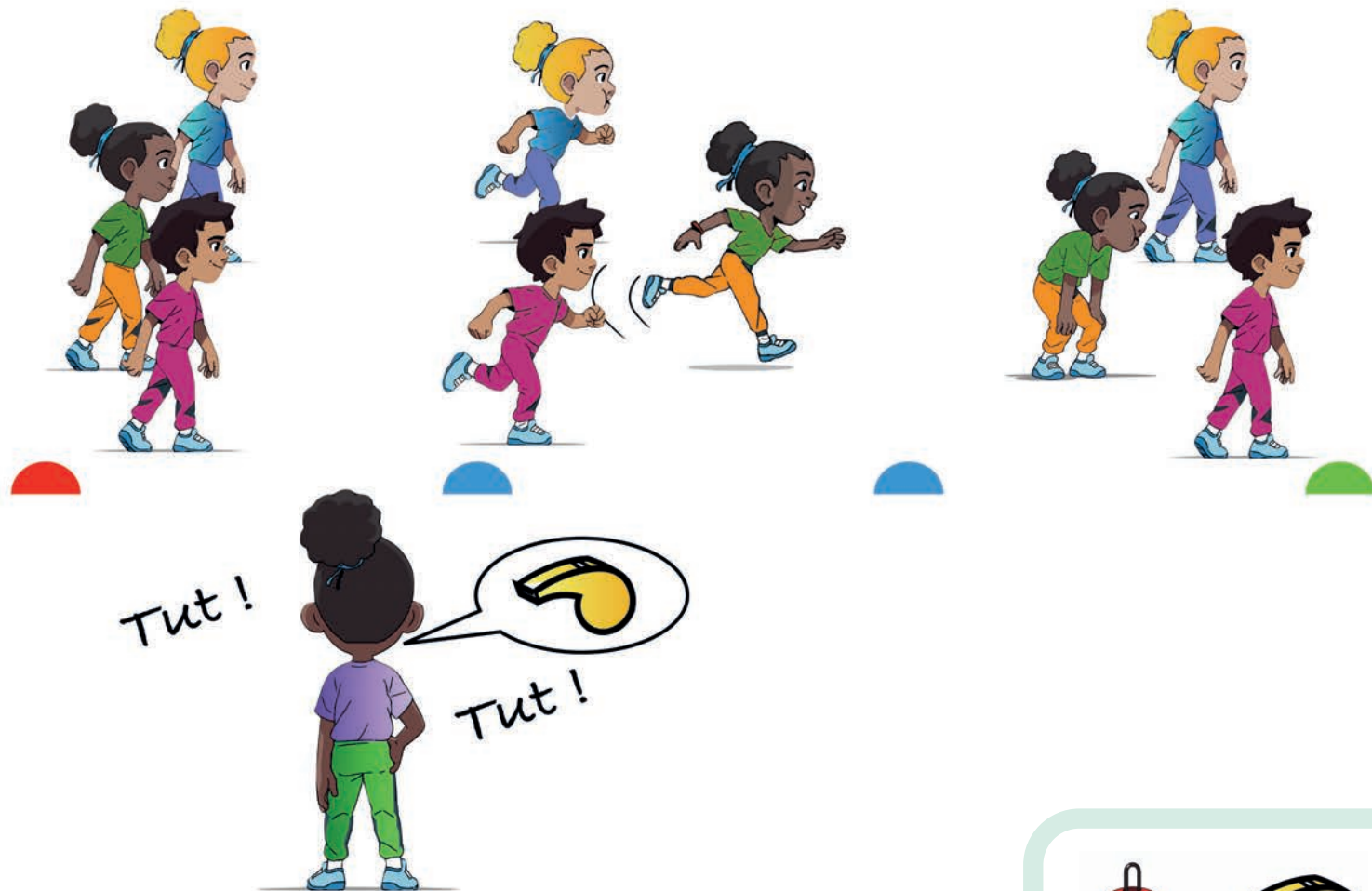
Évolutions / Variables

- Démarrer vite et, à chaque coup de sifflet aller de plus en plus doucement.
- Au coup de sifflet, choisir son propre rythme.
- Au coup de sifflet, prendre le rythme d'un élève désigné.
- Courir 2 par 2 au même rythme.
- Courir 4 par 4 au même rythme.
- Courir tous au même rythme.



COURIR
1

Suivez le rythme





COURIR 2

L'enduro tour



Matériel

- Un sifflet
- Une craie
- Des plots de différentes couleurs
- Chouchous ou des élastiques qui seront distribués à chaque tour



Préparation initiale

- Délimiter les distances (craie, plots...) ou se servir des tracés de la cour.



Consignes

- Courir le plus longtemps possible. À l'issue de chaque tour, distribuer un chouchou à enfiler au poignet.



Évolutions / Variables

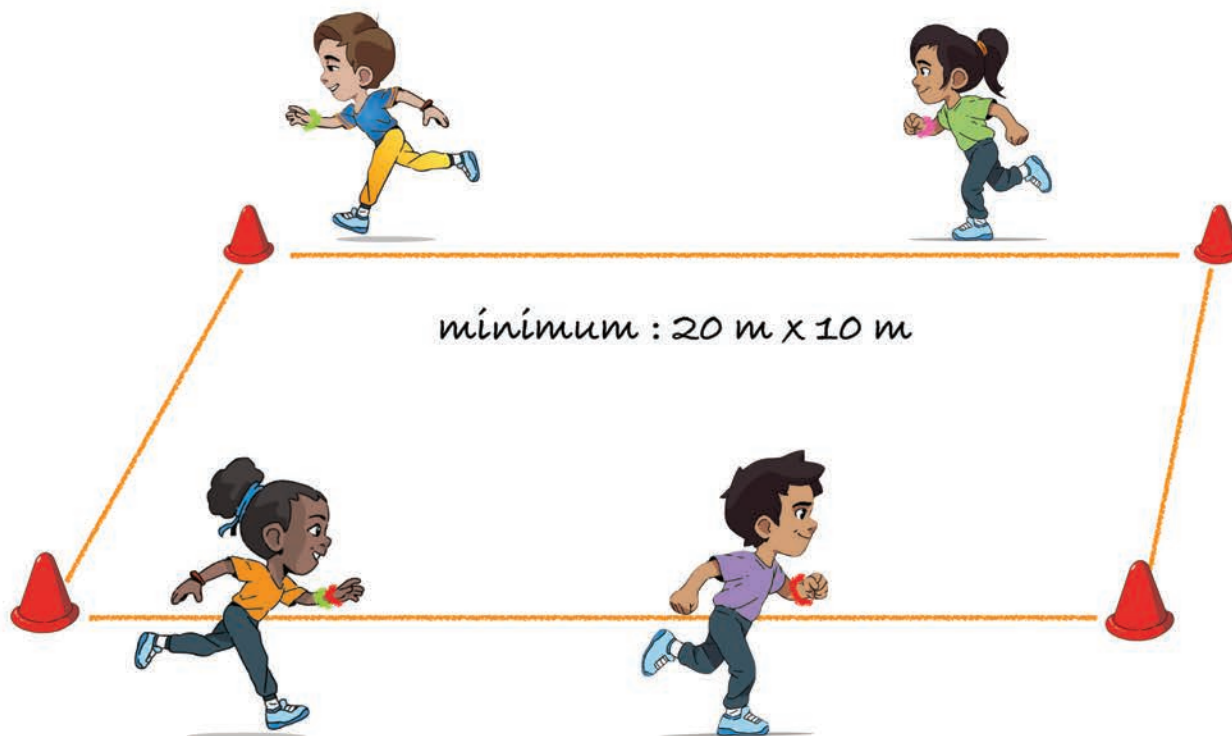
- Courir sur 100 m (ou un tour de cour).
- Courir sur 200 m (ou 2 tours de cour).
- Courir sur la plus longue distance possible (lorsque l'élève fatigue, il s'arrête dans une zone matérialisée par un plot, puis repart pour un tour complet).
- Courir tous ensemble pour parcourir la plus grande distance.
- Courir par 2 sur la même distance, définie en amont.



COURIR 2

L'enduro tour

Courez sans vous arrêter et récupérez un hochon ou un élastique à chaque tour





COURIR
3

Comme Usain Bolt



Matériel

- Un sifflet
- Des plots, des cordes ou de la craie
- Un chronomètre
- Des foulards (pour une variable)



Préparation initiale

- Préparer les distances en amont (plots, cordes ou craie) ou se servir des tracés de la cour.
- Organiser la classe par binôme : coureur / observateur.



Consignes

- Au signal, l'élève court le plus vite possible sur 5 / 6 secondes environ (cycle 2). Au coup de sifflet, l'élève s'arrête de courir ; son binôme observateur repère la zone atteinte et se place à cet endroit. À chaque passage, inverser les rôles.



Évolutions / Variables

- Par groupe de 3 : 2 coureurs face à face et un troisième élève qui se place à égale distance des 2 coureurs. Les 2 coureurs courent le plus vite possible pour attraper le foulard tenu par le troisième élève.



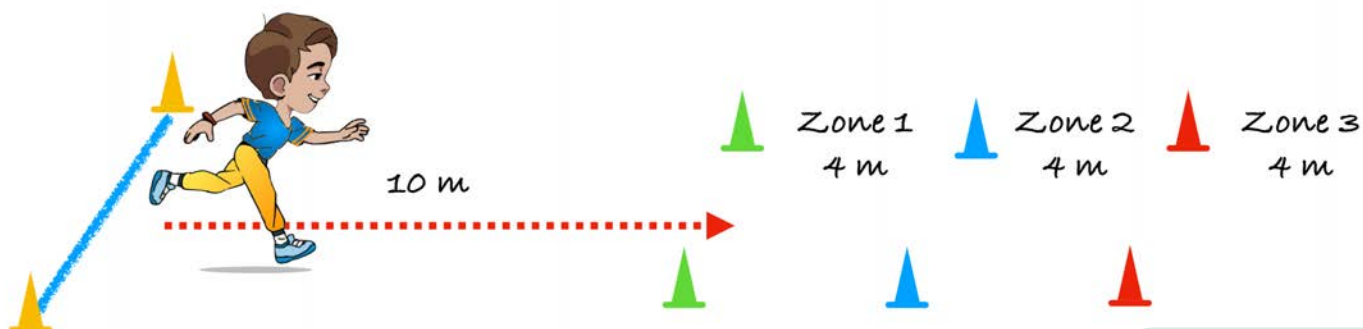
COURIR
3

Comme Usain Bolt

Tut !



GS/CP : Courir vite pendant 5 ou 6 secondes



CE1-CE2-CM : Courir vite pendant 6, 7, 8 secondes





COURIR
4

Les Zébulon



Matériel

- Des plots ou de la craie
- Un sifflet



Préparation initiale

- Disposer les plots comme repères de changement de direction (ou tracer des marquages au sol).



Consignes

- Courir sans aller trop vite et, au signal, changer de direction.
- Courir entre les plots et, au signal, tourner autour du plot. Courir alternativement entre les plots et autour des plots.
- Faire attention à ne pas percuter ses camarades.



Évolutions / Variables

- Courir droit devant soi et au signal faire demi-tour ; imposer un sens de course.
- Courir et, au signal, partir à droite ; vérifier avec les élèves la notion de droite / gauche.
- Courir et, au signal, partir à gauche.
- Courir et, au signal, faire le tour des plots, puis repartir.



COURIR
4

Les Zébulon





COURIR
5

Les obstacles



Matériel

- Un sifflet
- Des plots, des haies, des cordes, des boîtes...
- Une craie



Consignes

- Courir en enjambant les obstacles.
- Faire attention à ne pas percuter ses camarades.



Évolutions / Variables

- Courir en évitant les obstacles : en passant à gauche, à droite de l'obstacle ; redéfinir les notions de gauche, droite, autour...
- Courir, marquer l'arrêt devant l'obstacle et repartir en arrière, en courant.



Préparation initiale

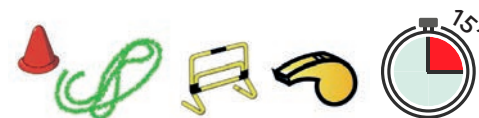
- Disposer les objets au hasard dans la cour.



COURIR

5

Les obstacles





COURIR 6

Les trois tapes et autres jeux



Matériel

- Un sifflet
- Une craie ou des plots



Préparation initiale

- Répartir les élèves par équipes de 4 à 6.
- Délimiter un couloir et les zones de jeu de chaque côté du couloir.
- Préciser la position de départ : pieds décalés, orientation du buste...



Consignes

- 2 adversaires se placent face à face de part et d'autre du couloir ; l'un des 2 joueurs est désigné et tape 3 fois dans la main de son adversaire (bras tendu).
À la troisième tape, le joueur désigné court jusqu'à son camp sans se faire rattraper par son adversaire.
Inverser les rôles.



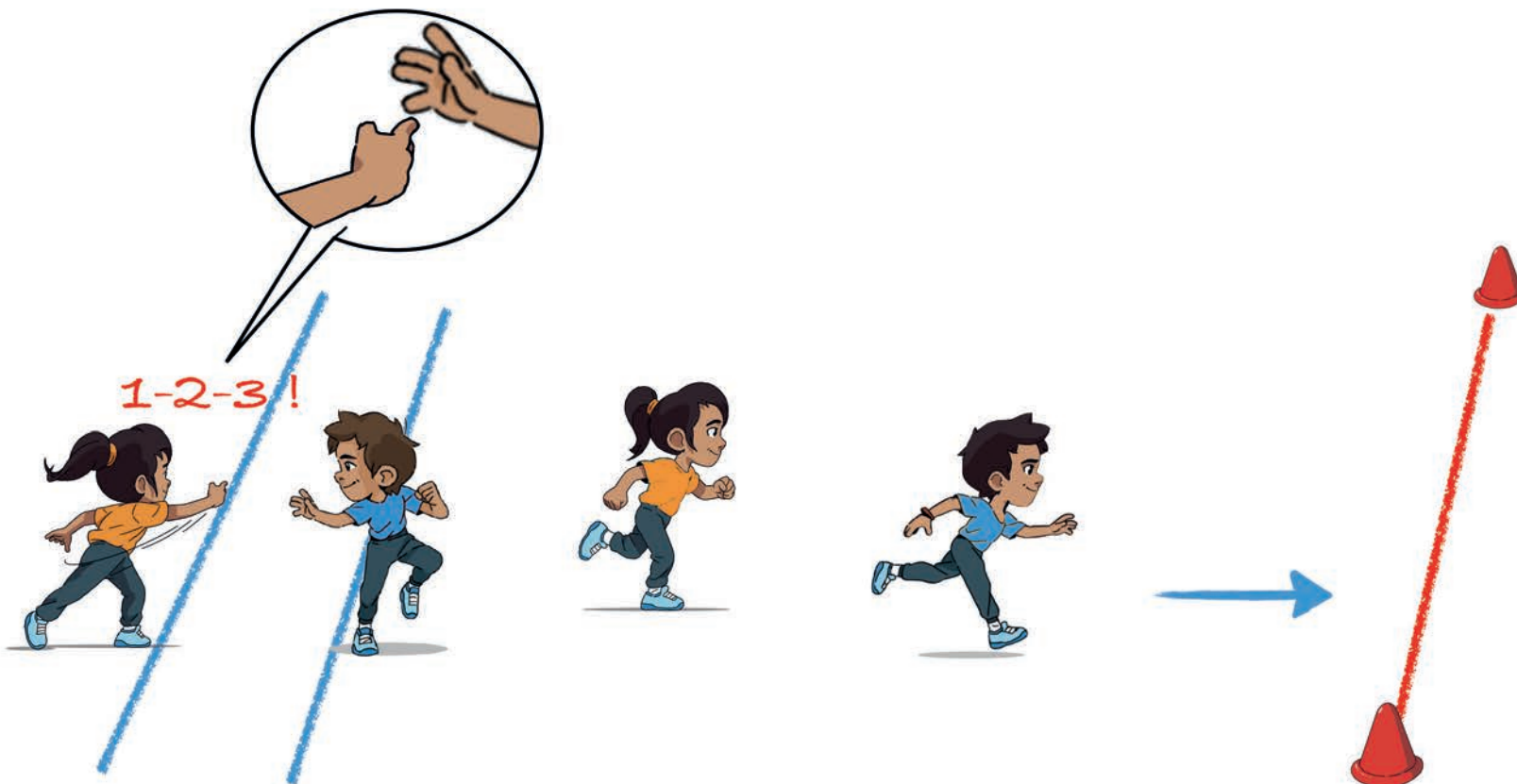
Évolutions / Variables

- Faire changer les binômes (par exemple : toutes les 5 réussites).
- Le loup glacé : le loup est tout seul et doit courir pour toucher les autres joueurs. Quand un joueur est touché par le loup, il est glacé et ne peut plus bouger. Il fait la statue, immobile. Le loup est changé lorsqu'il a réussi à glacer 5 joueurs.
- L'épervier : parmi les élèves, désigner un épervier qui se place dans le couloir, entre les 2 lignes qui symbolisent les refuges / nids des autres élèves (les hirondelles). Toutes les hirondelles se placent derrière l'une des 2 lignes et demandent « Épervier, es-tu prêt ? » et lorsque l'épervier répond « oui », les hirondelles doivent toutes courir en direction de l'autre nid. Une fois qu'une hirondelle a quitté le nid, elle ne peut plus faire demi-tour et doit aller obligatoirement dans l'autre nid.
L'épervier doit alors attraper le plus d'hirondelles possibles, qui deviendront à leur tour des éperviers, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une seule hirondelle, qui deviendra épervier à son tour pour la prochaine partie.



COURIR
6

Les trois tapes et autres jeux





COURIR
7

Le jeu du trésor (relais)



Matériel

- Un sifflet
- Un trésor au choix (anneaux, petites balles, foulards...)
- Des plots, des craies
- Des bancs pour que les élèves qui attendent puissent s'asseoir (ou s'asseoir au sol)



Préparation initiale

- Délimiter les couloirs et la distance de course.
- Des équipes de 4 ou 5 élèves.



Consignes

- Au signal, le premier de chaque équipe part le plus rapidement possible, contourne le plot, et ramène le trésor au deuxième.
- Le deuxième repart avec, et ainsi de suite jusqu'au dernier.
- L'équipe gagnante sera celle qui aura en premier son trésor au complet sur le banc.



Évolutions / Variables

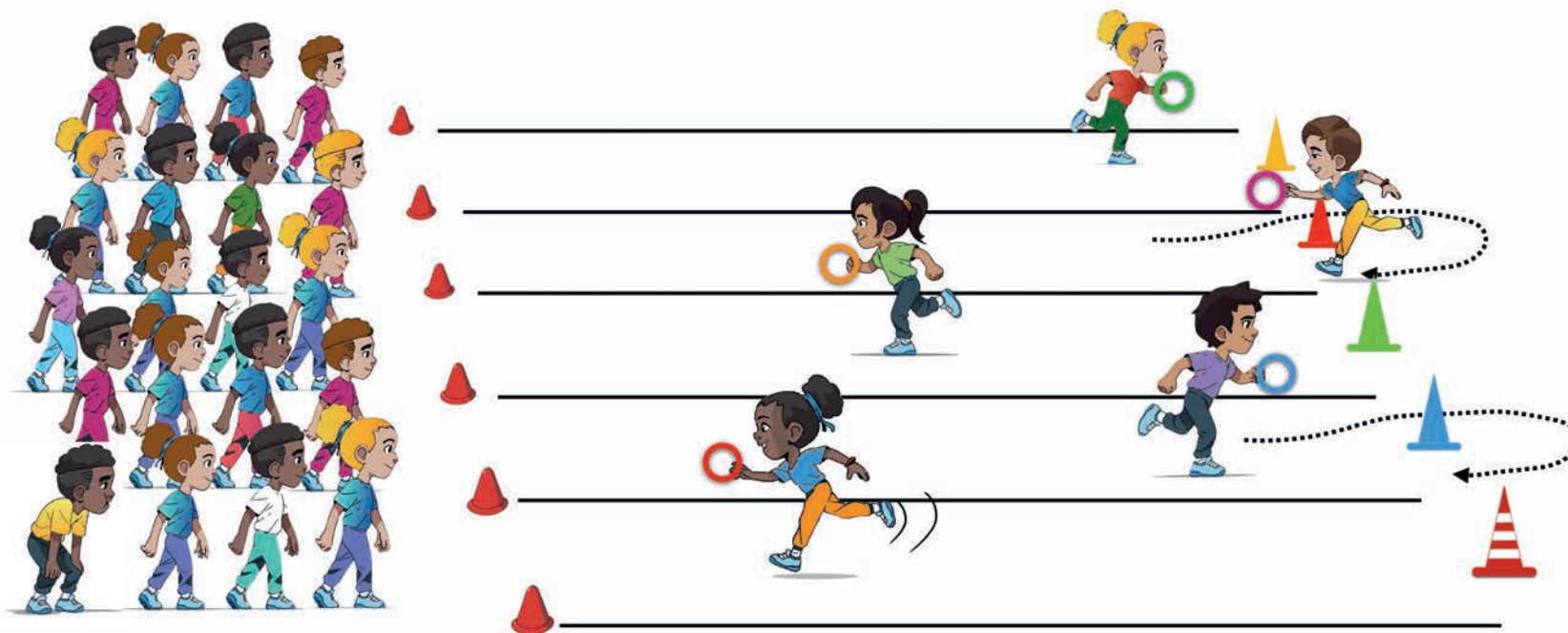
- Varier le nombre d'équipiers.
- Mettre des obstacles à contourner sur la ligne de course.
- Augmenter ou diminuer le nombre d'objets à récupérer par équipe.
- Le relais déménageur : pour gagner, il faut rapporter 8 objets le plus rapidement possible.



COURIR

7

Le jeu du trésor (relais)





COURIR
8

La rivière aux crocodiles



Matériel

- Un sifflet
- Une craie
- Un dossard pour identifier le crocodile



Préparation initiale

Délimiter les zones de course :

- GS : 10 à 15 m de part et d'autre d'une rivière d'une largeur de 2 m.
- CP / CE1 : 15 à 20 m de part et d'autre d'une rivière d'une largeur de 2m.



Consignes

- Traverser la rivière et rejoindre l'autre rive sans se faire attraper par le crocodile.
- Une fois touché, l'élève s'assoit pour former un « rocher » qui devient un obstacle dans la rivière. Lorsque le crocodile a touché 5 élèves, le crocodile est changé. Faire attention à ne pas percuter ses camarades.

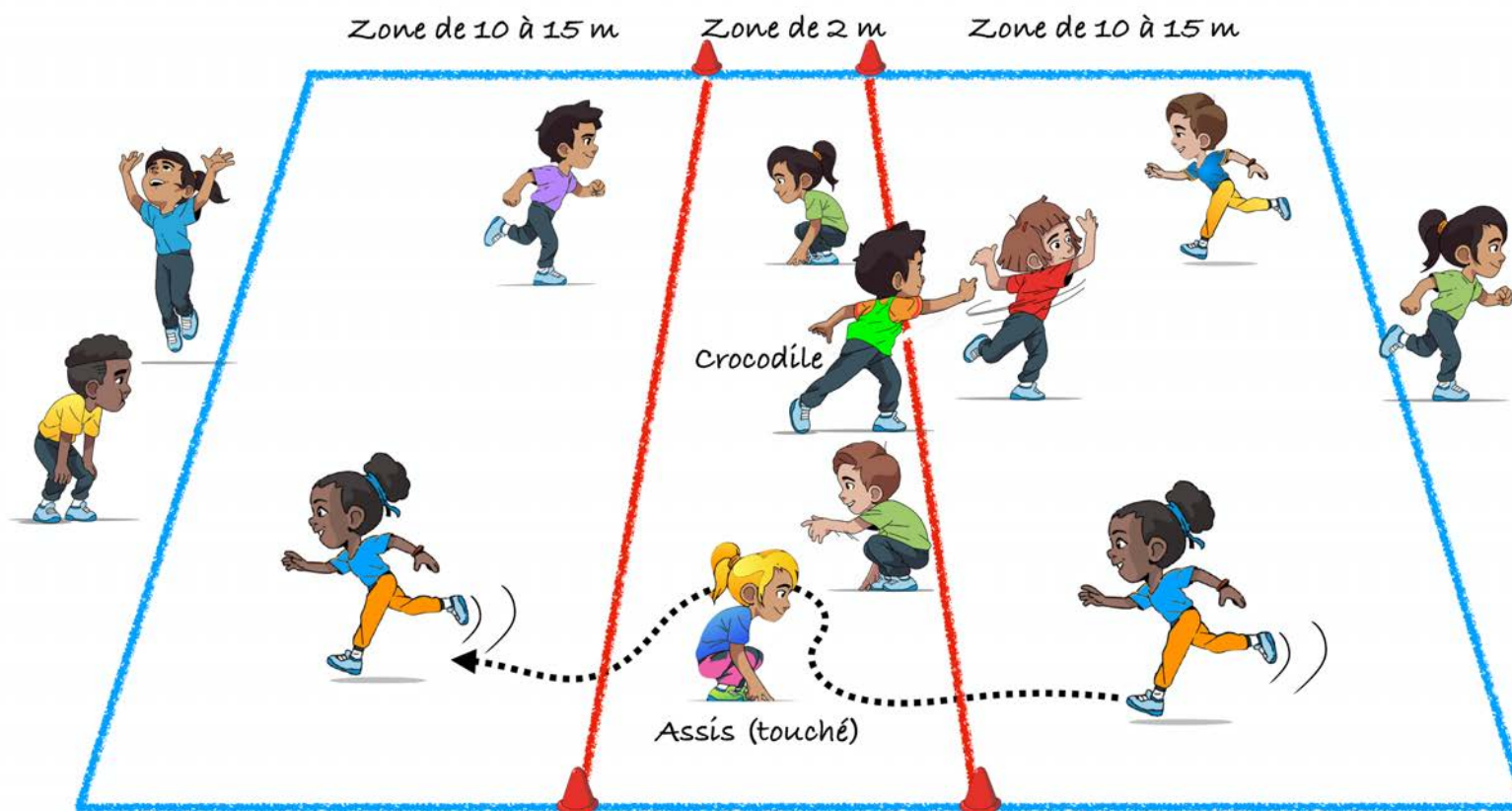


Évolutions / Variables

- Augmenter le nombre de crocodiles.
- Imposer des transports d'objets (coupelles, foulards, balles...).
- Les crocodiles sont par 2 ou par 3 et doivent se tenir la main pour toucher leurs camarades. Idem pour les élèves qui doivent traverser la rivière.



La rivière aux crocodiles





COURIR
9

Mille et une courses



Matériel

- Un sifflet
- Une craie
- Des plots



Préparation initiale

- Délimiter les zones de course, du type couloirs et / ou cercles.



Consignes

- Par 2 : courir plus vite que son adversaire pour franchir une ligne ou pour faire le tour du cercle jusqu'à sa position de départ.



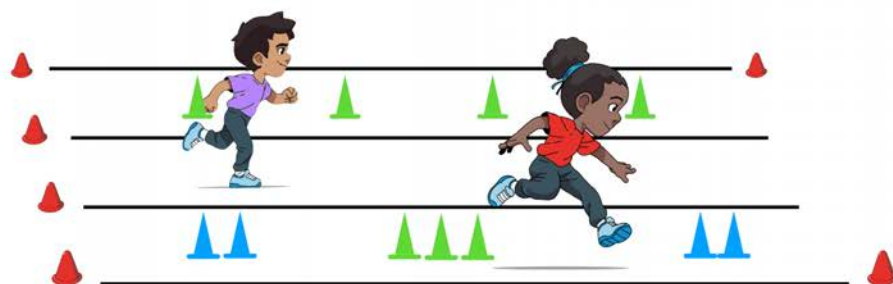
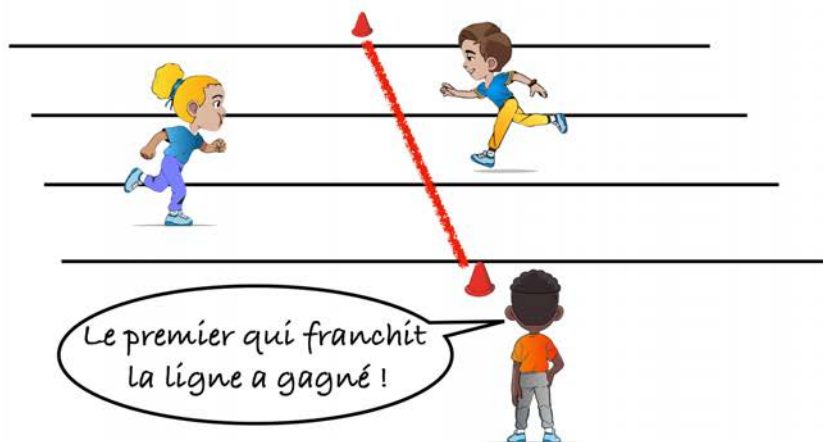
Évolutions / Variables

- En couloirs : monter les genoux, courir talons/fesses, allonger la foulée ou la raccourcir ; au signal, varier les appuis : alterner pointes des pieds et pieds à plat, sans faire de bruit, en faisant le plus de bruit possible ; appuis sur les voûtes plantaires (attaque talon, déroulé du pied).
- Courir en avant / en arrière.
- Courir en franchissant des obstacles.
- En cercle : au signal, chaque élève court pour rejoindre en premier sa position de départ.

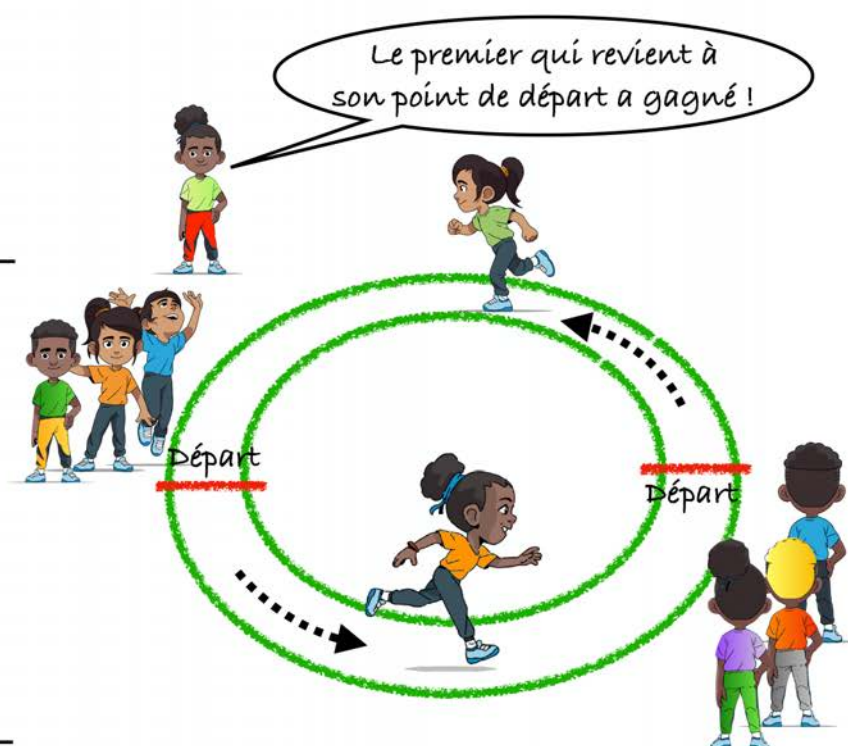


COURIR
9

Mille et une courses



Courses avec obstacles et/ou sans obstacle





COURIR
10

Drôle de course



Matériel

- Un sifflet
- Des plots ou une craie



Préparation initiale

- Délimiter les zones de course de chaque groupe.



Consignes

- Courir en réalisant la consigne annoncée par le meneur de jeu : mains sur la tête, mains dans le dos ; bras croisés, bras le long du corps, bras qui se balancent ; en frottant les mains ; coudes serrés, coudes écartés ; courir en montant les épaules, frapper dans ses mains ; courir en dessinant une maison avec ses mains, courir en pas chassés ; accélérer à l'aller, revenir lentement ; courir en chantant, courir en levant les genoux, courir talons / fesses...



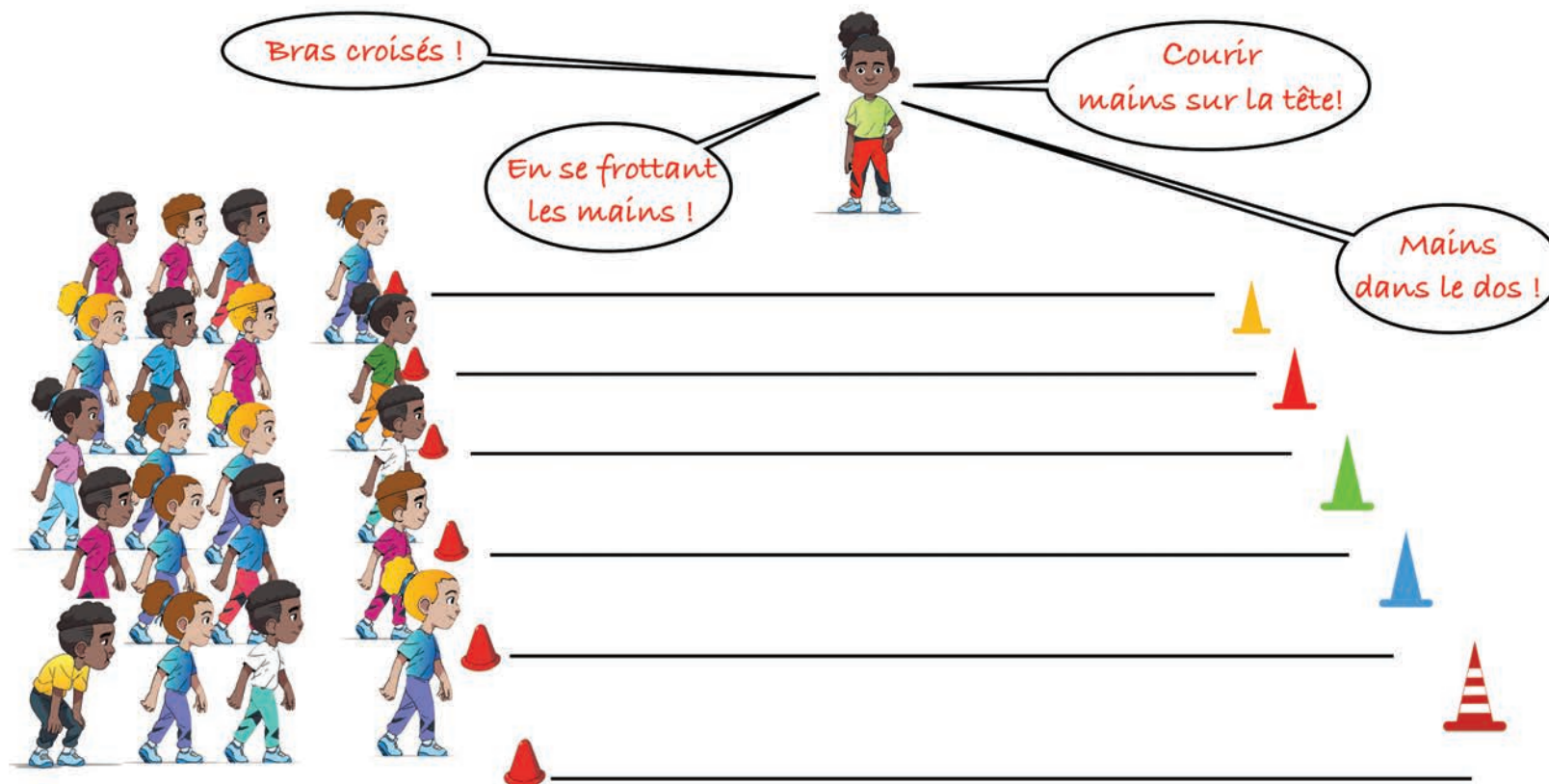
Évolutions / Variables

- Courir par 2 en se tenant la main (seule la main non mobilisée doit réaliser la consigne), l'un à côté de l'autre au même rythme, courir en tenant un anneau.
- Inventer son parcours par petits groupes et choisir sa consigne.
- Faire le parcours avec un objet.



COURIR
10

Drôle de course





COURIR
11

Le petit train



Matériel

- Un sifflet
- Des plots pour indiquer la gare



Préparation initiale

- Délimiter la zone de course, ainsi que la zone des gares respectives à distance les unes des autres (un grand plot suffit pour matérialiser la gare).



Consignes

- Au signal, départ simultané ou échelonné des groupes.
- Courir en groupe à la même allure par équipe de 3 au début. Il est possible par la suite d'augmenter le nombre de wagons.
- Effectuer le plus de tours de la cour d'école ensemble.
- Le train doit être en circulation pendant toute la durée du jeu. Un seul coureur peut s'arrêter à sa gare en cas de fatigue. Il devra réintégrer le train au passage suivant, en devenant à son tour « locomotive », c'est-à-dire meneur du groupe.



Évolutions / Variables

- Possibilité de déposer un voyageur à la gare pendant un tour.
- Varier les circuits (plus longs ou plus courts, en 8...).
- 2 trains qui doivent se suivre.
- Fonctionner en petits groupes : wagons de 4 ou 6 passagers.



Le petit train

Gare bleue

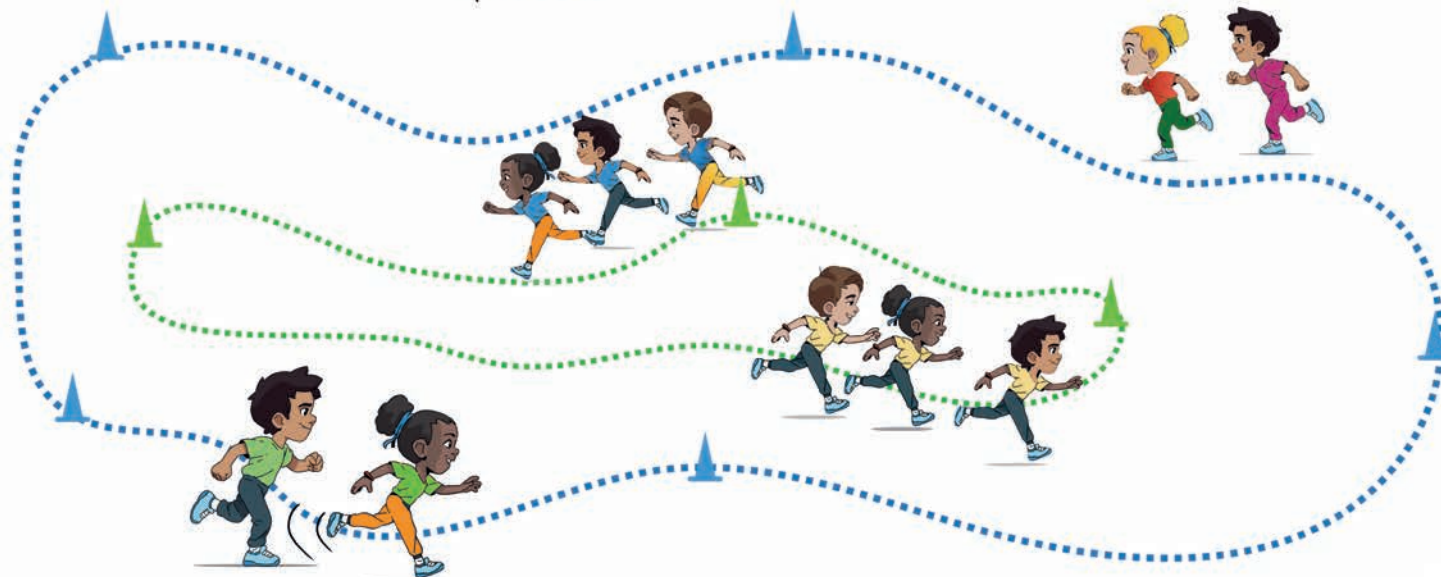


Gare verte

Gare jaune



Gare rouge



2 parcours au choix par équipe.
Le meneur conduit son équipe (petit train),
Toujours être au moins 2 à courir.





COURIR
12

Les lapins rentrent au terrier



Matériel

- Un sifflet
- Des cerceaux
- Des foulards



Préparation initiale

- Déposer les cerceaux sur l'ensemble du terrain.



Consignes

- Au signal (coup de sifflet), retourner le plus vite possible dans sa maison (le cerceau).
- Faire attention à ne pas percuter ses camarades.



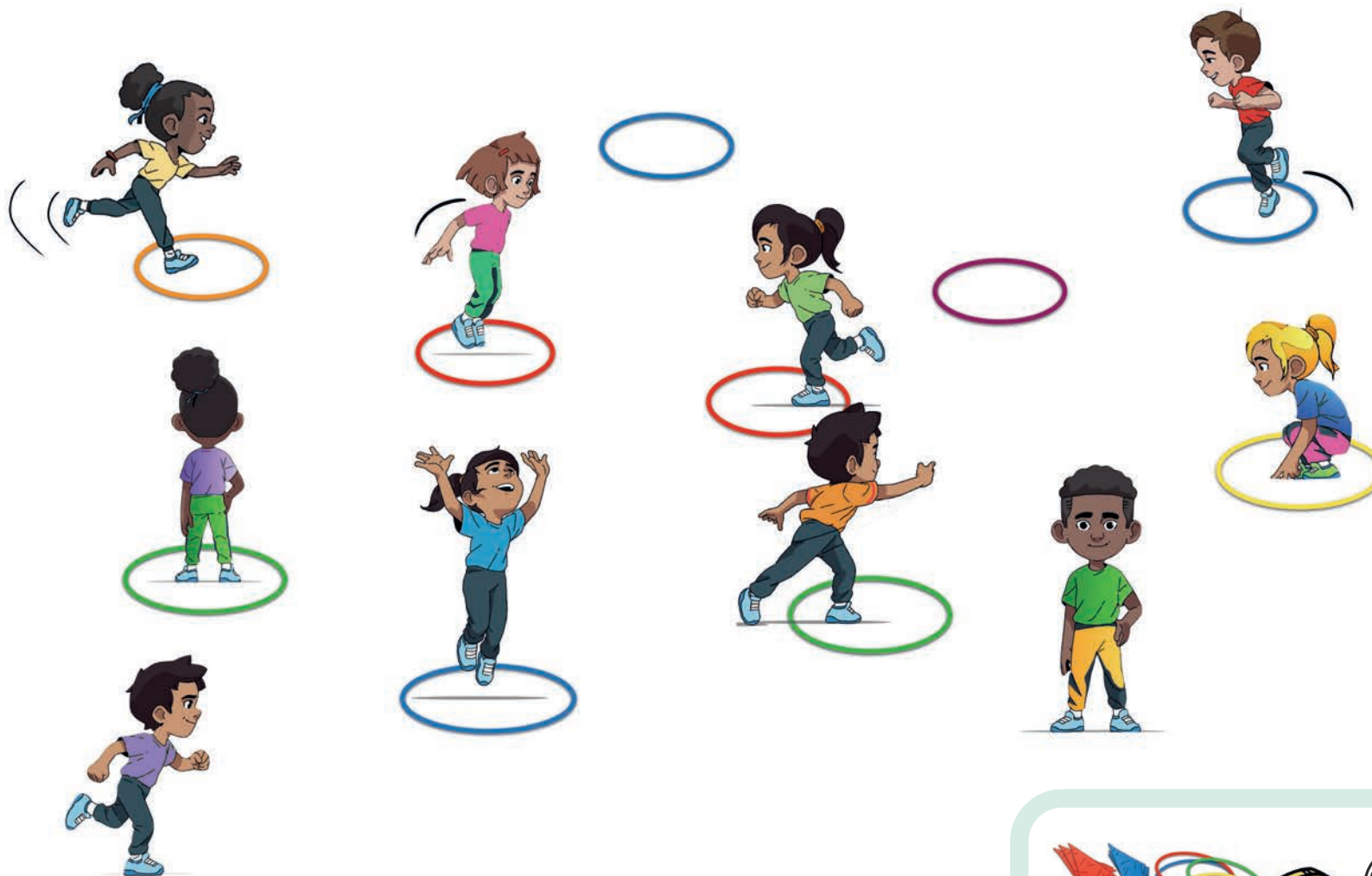
Évolutions / Variables

- Distribuer des foulards aux élèves qui doivent trouver une maison de la même couleur.
- Retirer des cerceaux.
- Demander à ce qu'un seul pied soit dans la maison.
- Demander une arrivée pieds groupés dans la maison.
- Varier la course avant le signal : lentement, vite, en pas chassés, à cloche-pied, les bras en l'air, en tapant des mains...



COURIR
12

Les lapins rentrent au terrier





COURIR
13

Plus vite que le ballon



Matériel

- Un sifflet
- Des ballons
- Des plots



Préparation initiale

- Définir les zones de course.
- Un départ et une arrivée.



Consignes

- S'organiser en binômes. Désigner un lanceur et un réceptionneur.
- Le lanceur doit faire rouler le ballon et franchir la ligne d'arrivée avant le ballon.
- Le réceptionneur doit récupérer le ballon.



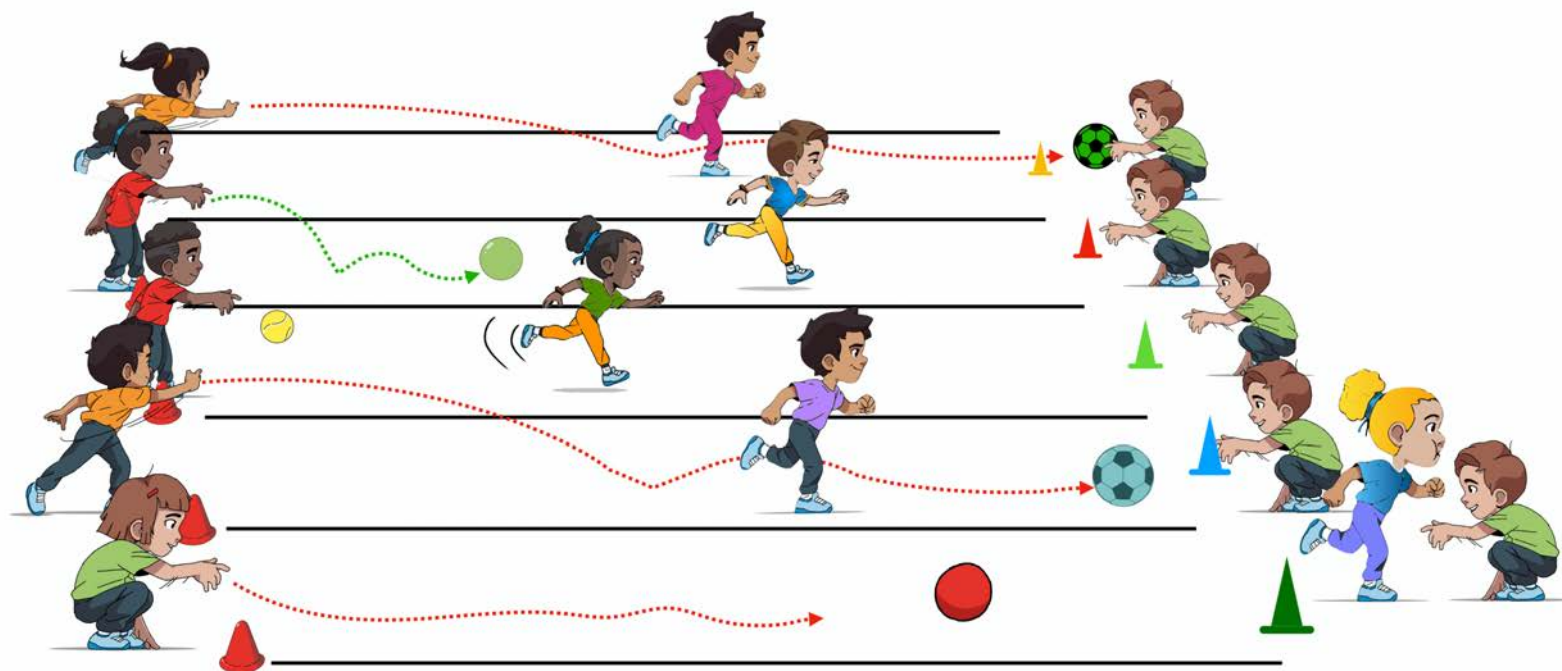
Évolutions / Variables

- Délimiter une zone où le ballon peut être attrapé.
- Contraintes de course : en tapant des mains, en levant les bras, talons / fesses, les genoux levés...



COURIR
13

Plus vite que le ballon



Couloirs de course d'environ 15 à 20 m.
vagues de 4 à 5 élèves...



COURIR
14

La queue du renardeau



Matériel

- Un sifflet
- Des plots ou des coupelles ou utiliser les tracés de la cour
- 2 foulards ou 2 bandes de tissu (queue des renardeaux)



Préparation initiale

- La classe est partagée en 2 équipes.
- Délimiter 2 espaces de jeu de 15 m X 15 m.
- Un renardeau dans chaque équipe (qui porte un foulard accroché dans le dos.)



Consignes

- Rôle du renardeau : immobiliser l'adversaire en le touchant et ne pas se faire attraper par la queue.
- Rôle du joueur : prendre le foulard du renardeau pour devenir à son tour un renardeau.



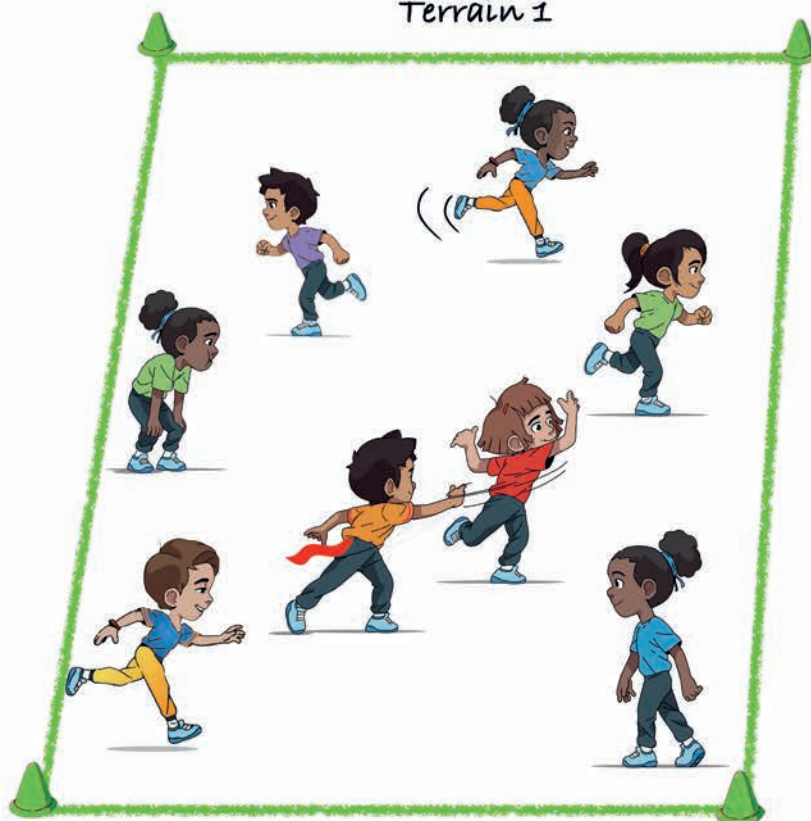
Évolutions / Variables

- Augmenter le nombre de renardeaux par équipe.
- 2 équipes s'opposent sur un seul terrain. Les élèves ont un foulard de la même couleur que leur équipe. Au signal, les joueurs essaient de prendre les foulards des joueurs de l'équipe adverse, sans se faire prendre le leur. Le joueur dont le foulard est pris sort du terrain, et veille au respect de la règle du jeu.
- Variante : le joueur qui prend le foulard de l'adversaire l'accroche à sa ceinture (il en a donc 2, le sien et celui de l'adversaire) ; l'adversaire sort du terrain. Pour qu'il puisse être délivré et rejouer, un de ses camarades d'équipe doit lui apporter un foulard de la couleur de son équipe.



La queue du renardeau

Terrain 1



Terrain 2





COURIR
15

Chameau-chamois



Matériel

- Un sifflet
- Des plots ou des coupelles ou utiliser les tracés de la cour



Préparation initiale

- Délimiter 2 espaces de jeu : un couloir central de 1 à 2 m de largeur et 2 zones d'arrivée d'une largeur de 10 m chacune, de chaque côté du couloir.
- La classe est partagée en 2 équipes nommées « chameaux » et « chamois », chaque joueur a un vis-à-vis. Les élèves sont disposés en file indienne dans le couloir central, face à l'enseignant.



Consignes

- L'enseignant raconte une histoire dans laquelle il cite les mots « chameau » et « chamois ». Lorsqu'ils entendent ces mots, les joueurs courent rejoindre le plus vite possible leur camp, sans se faire toucher par leur adversaire direct.
- Le joueur qui touche son adversaire reçoit 1 point, tout comme celui qui n'a pas été touché.



Évolutions / Variables

- Varier les positions de départ : face à face, de dos, accroupi, assis, à plat ventre...
- Jouer avec les intonations « Chaaaaa... mois » ; prolonger le suspense « Châââ... teau », « chasseurs »...
- Choisir des noms proches phonétiquement entre eux : poule / poulet, château / chapeau... Rajouter un signal visuel (ex : foulard rouge ou bleu).
- Une balle en mousse est posée au sol entre le chameau et le chamois. Lorsque le nom de son équipe est prononcé, le joueur court vers son camp, tandis que son adversaire essaie de le toucher en lançant la balle en mousse.
- Varier l'écart entre les adversaires ; varier la largeur des camps.



Chameau-chamoïs

