

LE COURSETON

Découvrir la course

CYCLE 1

Le document issu d'un travail collectif dont sont extraites les trois fiches « Courseton » répond à la volonté de proposer une construction des apprentissages tout au long de l'enseignement primaire, afin de développer les capacités aérobies des élèves.

Au cycle 1, les besoins et aptitudes des enfants nécessitent de développer une richesse motrice par la mise en œuvre d'une grande variété de déplacements. L'enseignant utilise les variables multiples :

- modes de déplacement (accroupi, en quadrupédie, marche, course, etc.),
- contraintes (porter des objets),

- adaptation à l'espace (respecter un parcours matérialisé par des repères visuels),
- prise en compte des autres (suivre un camarade).

L'enseignant ajuste les situations en fonction des comportements observés, en jouant sur la répétition des actions, leur durée et leur intensité.

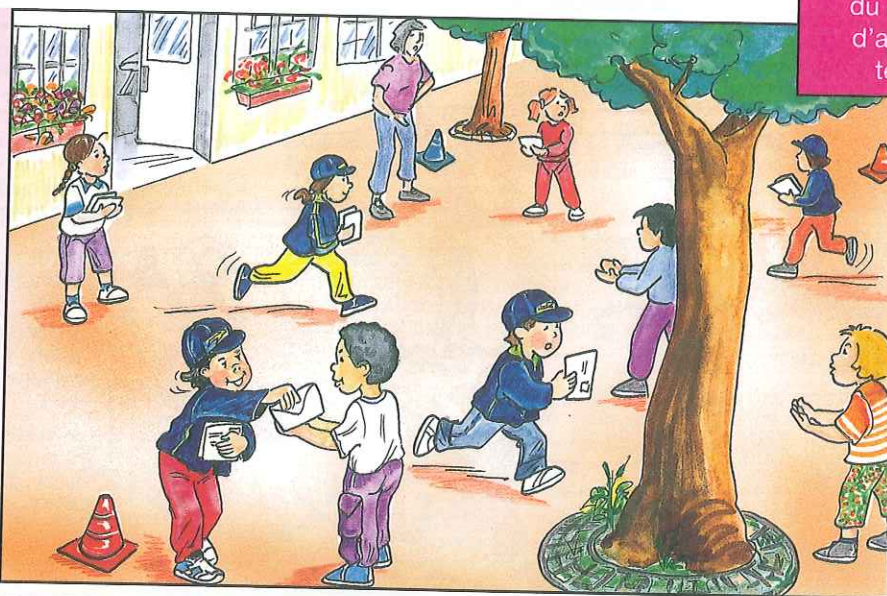
JEUX LOCOMOTEURS

Compétence transversale :
... se situer dans l'espace et le temps ...

Compétence disciplinaire :
... utiliser, à son initiative ou en réponse aux sollicitations du milieu, un répertoire d'actions élémentaires telles que courir ...

LE FACTEUR

Objectif : se déplacer dans la durée et faire le lien entre les tâches à effectuer et leur durée d'exécution.



Dispositif : la classe est scindée en deux groupes. Les « boîtes aux lettres » se dispersent sur un terrain délimité, relativement grand ; les facteurs doivent livrer toutes les lettres en temps limité.

Critère de réussite : la livraison totale du courrier dans le temps imparti.

Variables

- le nombre de lettres à distribuer,
- le temps de distribution,
- l'effectif des facteurs,
- l'organisation (jeu individuel ou collectif).

LA COURSE D'OBSTACLES

Objectif : adapter sa course pour aller d'un point à un autre dans un but compris.



Dispositif : l'espace de course est aménagé pour passer sous une cordelette, monter sur un banc, poser un pied dans un cerceau, contourner un tapis, franchir une haie, etc. Le départ et l'arrivée sont matérialisés.

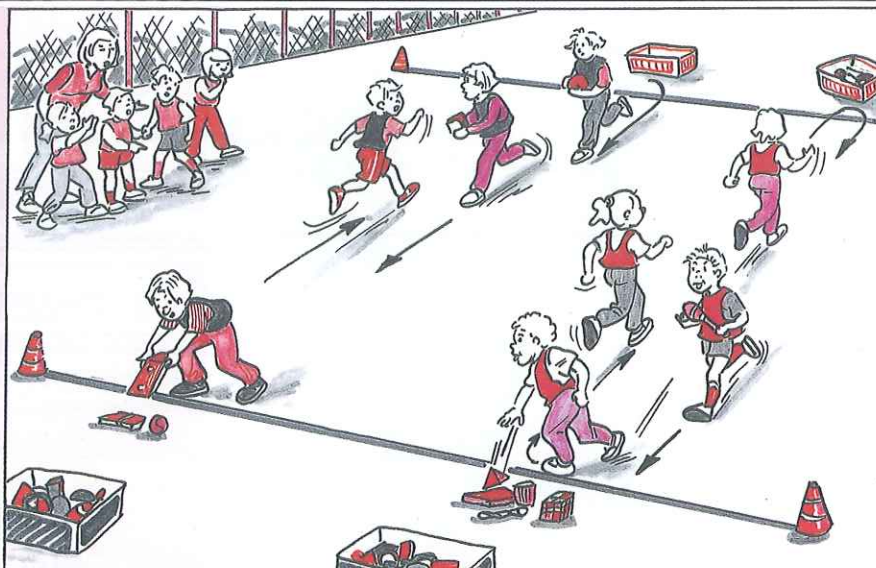
Critère de réussite : le nombre d'obstacles franchis.

Variables

- la distance à parcourir,
- le nombre et la hauteur des obstacles.

LES DÉMÉNAGEURS

Objectif : adapter sa course et s'engager dans un jeu collectif de relais.



Dispositif : par équipes de quatre, les enfants se succèdent pour porter des objets au-delà d'une ligne.

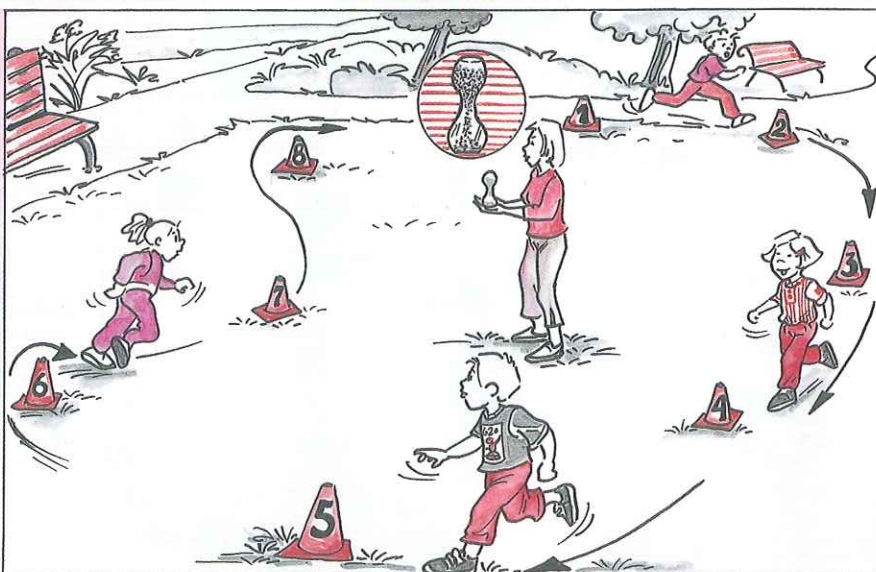
Critère de réussite : la première équipe qui a transporté tous les objets.

Variables

- la nature et le nombre d'objets (taille et poids),
- la distance à parcourir.

LE SABLIER GÉANT

Objectif : construire la notion de temps en créant des relations entre distance et temps.



Dispositif : la classe est partagée en quatre groupes. Un circuit est aménagé avec des plots de couleur numérotés en ordre croissant. Au signal, retourner le sablier et courir tant que le sable s'écoule. À l'arrêt, repérer le plot atteint ou le plus proche (numéro ou couleur) et éventuellement le nombre de tours.

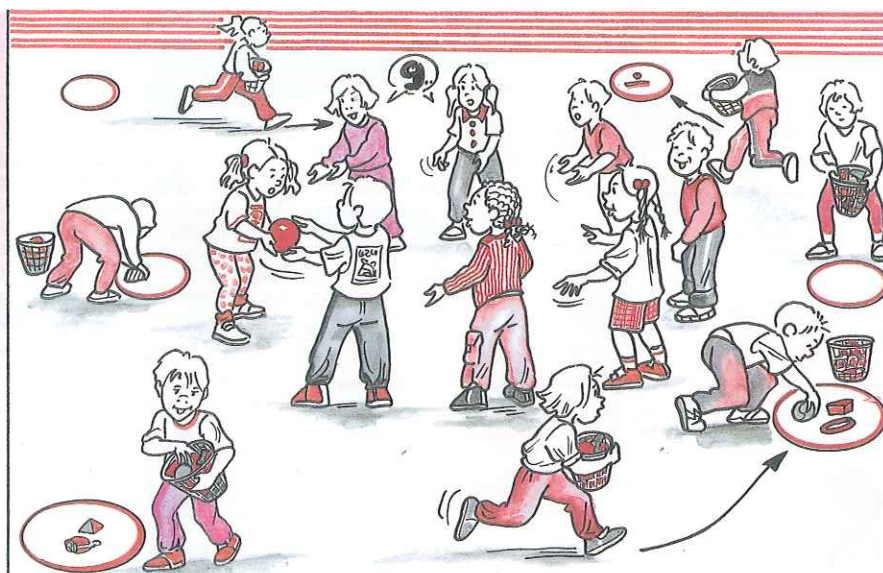
Critères de réussite : courir sans s'arrêter et atteindre le plot le plus éloigné.

Variables

- la durée de la course,
- la distance entre les plots,
- l'organisation (course individuelle, par deux ou en équipe).

LA CUEILLETTE

Objectif : augmenter son espace de course.



Dispositif : des cerceaux contenant des objets sont disséminés dans l'espace de jeu. La classe est partagée en deux groupes : le « compteur » (enfants disposés en cercle avec un ballon) et les cueilleurs. Au signal le « compteur » se déclenche par le ballon qui passe de mains en mains. Simultanément, chaque cueilleur court ramasser un objet dans chaque cerceau et les rapporte dans son panier. La cueillette prend fin quand le compteur affiche dix tours complets.

Critère de réussite : le nombre d'objets rapportés dans le temps imparti.

Variables

- la distance entre les cerceaux, leur nombre,
- le temps, en modifiant le nombre de tours de ballon.

Équipe EPS du Gard*.

* Cf. page 24.